

Типовое меню

для организованного питания детей
в период летнего оздоровления



Меню разработано в ПС «Мониторинг питания и здоровья»
(Доступно на официальном сайте ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены"
Роспотребнадзора)

Рецептуры блюд меню заимствованы из сборников рецептов,
доступных в ПС "Мониторинг питания и здоровья"
и на официальном сайте



Типовое меню для организованного питания детей в организациях отдыха и оздоровления

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
	Неделя 1 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	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	2.18	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	22.3	303.7	0.06	0.32	51.12	0.15	0.29	181.3	159.44	223.94	32.44	290.68	0.86	28.82	39.11	49.63
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	180	0.2	0.1	6.1	26	0	0.01	0.27	0	0.68	0.69	29.35	56.64	4.85	7.49	0.71	0.01	0.01	1.08
Пром.	Джем из черной смородины	10	0.1	0	7.3	29.5	0	0	0.8	0	4	1.8	14	2.2	1.4	1.6	0.05	0.07	0	1.26
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	1.8	4.35
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	575	38.5	23.7	75.3	667.1	0.2	0.45	143.69	0.42	20.08	678.49	737.39	457.68	75.74	461.17	6.59	32.86	52.92	68.6
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4	0.04	0.05	107.3	0	19.1	134.47	219.66	28	16.73	30.65	0.77	15.52	0.36	23.95
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6	0.05	0.04	101.43	0.05	3.69	58.01	222.12	13.28	12.74	35.97	0.54	10.28	0.94	21.22
54-22г	Булгур отварной	180	8.4	4.7	41.6	241.8	0.1	0.06	16.2	0.08	0	186.5	246.55	69.74	102.84	189.88	1.57	24	1.51	0.17
54-24м	Шницель из курицы	120	22.9	5.2	16	202.4	0.08	0.09	7.56	0	0.75	253.17	274.62	39.57	76.86	172.47	1.64	20.51	22.07	122.77
54-3хн	Компот из чернослива	180	0.5	0.1	17.5	73.2	0	0.02	1.35	0	0.27	1.76	161.51	71.95	19.97	16.25	0.6	0.12	0.06	0.9
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	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	Итого за Обед	885	45	19.4	134.1	890.9	0.42	0.32	233.84	0.13	23.81	1207.81	1290.51	250.29	258.69	555.32	7.54	72.35	42.45	177.71
	Полдник																			
Пром.	Сок гранатовый	200	0.6	0.2	28.4	117.8	0.08	0.02	6	0	8	8	204	24	10	16	2	0	0	0
54-10в	Булочка ванильная	50	3.9	3.4	25.4	147.4	0.05	0.03	15.93	0.12	0	200.57	42.12	14.69	5.43	34.11	0.47	27.8	2.63	9.19
Пром.	Творог мягкий 5% жирности в индивидуальной упаковке	125	10.6	6.3	2	106.8	0.05	0.33	38.75	0.16	0.63	51.25	140	205	28.75	275	0.5	0	37.5	40
	Итого за Полдник	375	15.1	9.9	55.8	372	0.18	0.38	60.68	0.28	8.63	259.82	386.12	243.69	44.18	325.11	2.97	27.8	40.13	49.19
	Ужин																			
54-20з	Горошек зеленый	80	2.3	0.1	4.7	29.5	0.06	0.03	24	0	3.2	218.88	65.74	14.08	14.62	43.15	0.49	0	0.92	0
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5	0.05	0.07	124.7	0.09	31.88	166.43	505.52	145.49	32.37	63.13	1.23	25.45	0.69	29.33
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7	0.04	0.1	1.66	0	0.43	189.71	220.93	23.46	19.74	138.42	1.77	26.85	1.46	52.9
54-6хн	Компот из вишни	180	0.3	0.1	9.2	38.5	0.01	0.01	3.68	0	2.25	5.53	76.89	56.95	8.17	9.41	0.17	0.72	0.03	4.68
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8

[illegible]

	Завтрак																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6	0.06	0.07	200	0	160	1.6	130.4	6.4	5.6	12.8	0.4	2.4	0.08	5.6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277	0.08	0.07	44.88	0.26	0.06	321.18	76.63	208.38	14.5	133.77	1.03	27.56	2.6	13.82
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	180	3.1	3	20.1	120.1	0.02	0.11	9.71	0	0.14	34.17	148.77	145.15	23.43	85.68	0.76	2.39	0.9	20.79
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб 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	1.8	4.35
	Итого за Завтрак	535	19	23.7	87.2	638.3	0.24	0.3	322.09	0.46	160.2	691.9	461.7	380.03	61.83	303.65	3.72	33.31	14.8	44.98
	Обед																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99	0.04	0.04	977.2	0	4.84	119.71	164.34	18	20.76	29.84	0.88	13.59	0.12	28.76
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.03	0.04	134.66	0	6.77	107.03	264.63	33.68	19.22	42.64	0.87	17.16	0.4	22.62
ДП-12г	Каша гречневая с цветной капустой и брокколи	150	6.7	7.4	25.3	194.1	0.17	0.12	17.83	0.06	16.72	157.2	257.2	47.73	86.81	144.54	3.12	26.21	3	10.7
54-20м	Говядина отварная	90	25.6	20.5	0.5	289.2	0.07	0.18	43.2	0	0.22	249.23	405.76	94.61	29.65	242.4	3.49	34.79	0.02	94.95
54-31хн	Компот из клубники	180	0.1	0	6.5	26.4	0	0	0	0	1.08	1.69	17.94	58.6	1.25	1.72	0.11	0.18	0.06	3.24
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
	Итого за Обед	785	43.8	42.6	83.6	892.9	0.43	0.42	1172.89	0.06	29.63	1103.41	1249.72	275.62	182.79	553.59	10.53	93.37	18.66	166.8
	Полдник																			
54-3в	Кекс "Здоровье"	50	2.5	9.9	23.3	192.4	0.02	0.04	16.29	0.23	0	140.68	27.44	13.66	3.26	30.55	0.39	8.26	3.53	8.4
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
	Итого за Полдник	400	11.6	15.7	65.8	450.4	0.56	0.52	90.29	0.23	16.4	257.18	807.44	241.66	98.26	260.55	1.49	8.34	5.03	11.7
	Ужин																			
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3	0.01	0.02	0.72	0	1.15	182.4	67.73	22.18	6.79	21.4	0.19	0	0.26	10.8
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2.7	9.3	12.8	145.6	0.08	0.08	309.86	0.01	11.5	190.95	417.53	54.25	26.98	63.67	0.87	27.55	0.49	35.09
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.96	265.14	35.91	23.55	165.12	2.3	17.59	3.54	55.58
54-25хн	Кисель из клюквы	180	0.1	0	12.6	51.1	0	0	0	0	1.08	0.45	18.68	56.94	2.35	5.34	0.12	0.01	0.02	1.8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	525	23.5	25.7	63.7	580.1	0.23	0.25	330.49	0.09	13.84	854.61	856.53	182.78	75.87	312.68	4.82	45.63	14.48	105.45
	Второй ужин																			
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Пром.	Сушка простая	10	1.1	0.1	6.9	33.1	0.02	0.01	0	0	0	60.5	18.5	3	4.6	12.1	0.29	0	0	0
	Итого за Второй ужин	210	6.9	5.1	16.5	139.7	0.1	0.31	44	0	2.6	160.5	310.5	243	32.6	192.1	0.49	18	4	40
	Итого за день	2455	104.8	112.8	316.8	2701.4	1.56	1.8	1959.76	0.84	222.67	3067.6	3685.89	1323.09	451.35	1622.57	21.05	198.65	56.97	368.93
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	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	2.18	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-3к	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	180	6.6	7.9	41.7	264.5	0.08	0.15	74.11	0.11	0.58	289.44	287.89	132.97	31.19	127.13	1.5	42	8.89	17.38
54-6о	Яйцо вареное	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

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8	0.01	0.06	6.21	0	0.27	17.71	73.21	93.13	8.93	41.69	0.7	4.05	0.79	9
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	1.8	4.35
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28	0.05	0.02	8	0	30.4	9.6	124	28	8.8	13.6	0.08	0.24	0.08	120.24
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	565	21.3	25.4	80.6	636.2	0.25	0.46	234.72	1.26	31.36	813.19	649.18	424.36	76.65	394.14	4.82	55.25	33.92	173.25
	Обед																			
ДП-11фс	Салат из яблок и груш	80	0.3	0.3	9.5	41.8	0.02	0.02	2.82	0	6.32	16.15	175.5	16.26	8.58	11.11	1.81	1.2	0.17	7.35
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	0.06	0.05	103.93	0	5.54	196.79	334.95	21.08	19.71	51.39	0.71	16.6	0.75	28.28
54-10м	Капуста тушеная с мясом	300	32.9	33	20	509.2	0.14	0.29	154.7	0.2	43.33	459.25	1114.08	126.51	72.64	349.46	5.48	67.31	1.02	134.05
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8	0.01	0.04	88.24	0	72	1.55	7.63	73.37	2.66	2.66	0.49	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	Итого за Обед	850	45	40.2	93.8	917.7	0.36	0.45	349.69	0.2	127.19	1172.79	1784.26	261.97	131.04	514.97	10.75	86.55	18.55	176.21
	Полдник																			
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4	0.02	0.02	0	0	171	0	266	80	70	40	0	0	0	0
ДП-3в	Сочень с творогом	60	7.1	6.7	22.4	178.3	0.04	0.09	39.73	0.33	0.04	18.09	53.49	36.36	7.78	70.85	0.56	4.13	8.91	16.76
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
	Итого за Полдник	380	8.2	7.2	69.2	374	0.1	0.13	45.73	0.33	183.04	49.29	653.09	135.56	88.58	124.05	3.2	6.53	9.27	26.36
	Ужин																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2
54-11м	Плов из отварной говядины	240	18.4	17.7	46.3	417.9	0.09	0.14	313.92	0.12	0.86	332.01	320.83	139.9	52.57	231.83	2.65	46.4	8.82	98.07
54-14гн	Чай со смородиной и медом	180	0.3	0.1	7.4	31.5	0	0.01	1.37	0	8.68	3.87	52.59	58.35	6.59	10.97	0.83	0.29	0.1	10.84
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб 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	1.8	4.35
	Итого за Ужин	540	23.5	18.5	80	579.4	0.19	0.2	321.29	0.12	15.54	673.38	559.42	228.55	85.86	334.9	5.34	49.45	20.17	123.46
	Второй ужин																			
Пром.	Хлебцы ржаные	10	1.1	0.3	6.4	32.7	0.04	0.02	0.2	0	0	0.3	39.6	4.3	7.5	26.9	0.41	0	1.8	5
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	0	0	0
	Итого за Второй ужин	210	7.9	5.3	17.4	148.9	0.52	0.42	44.2	0	1.4	70.3	297.6	220.3	39.5	214.9	0.61	0	1.8	5
	Итого за день	2545	105.9	96.6	341	2656.2	1.42	1.66	995.63	1.91	358.53	2778.95	3943.55	1270.74	421.63	1582.96	24.72	197.78	83.71	504.28
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	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	2.18	0
54-3о	Омлет с морковью	200	14.8	20.1	6.9	268	0.09	0.48	823.71	2.44	1.37	292.34	287.06	134.77	35.8	251.36	2.65	49.83	29.18	98.43
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	180	3.1	3	20.1	120.1	0.02	0.11	9.71	0	0.14	34.17	148.77	145.15	23.43	85.68	0.76	2.39	0.9	20.79
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
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	1.8	4.35
	Итого за Завтрак	605	28	28.9	83.3	705.1	0.26	0.75	902.42	2.58	16.62	827.21	1072.43	440.42	145.78	520.94	5.96	53.26	44.83	126.87
	Обед																			
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5	0.04	0.07	50.85	0.18	28.82	148.2	241.7	38.04	15.54	44.31	0.8	17.37	2.74	16.6
54-32с	Уха ростовская	200	6.2	3	10	91.3	0.09	0.07	33.82	0.03	7.69	105.41	394.07	90.33	22.79	82.87	0.75	27.97	10.02	137.86

54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2	0.04	0.03	22.03	0.11	0	183.36	55.86	127.98	28.3	87.09	0.59	24.91	8.68	32.63
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6	0.06	0.07	343.58	0.03	1.57	298.64	250.61	41.92	65.41	134.81	1.2	42.09	14.63	113.94
ДП-14н	Компот из яблок и мандаринов	180	0.2	0.1	10.1	42.3	0.01	0.01	1.73	0	3.61	5.97	73.22	55.88	3.42	4.73	0.45	0.49	0.07	28.78
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	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	Итого за Обед	885	37.5	27.8	117.2	869.4	0.39	0.31	452.01	0.35	41.69	1315.48	1181.51	381.9	165.01	463.91	6.21	114.75	53.65	338.51
	Полдник																			
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	0	0	0
54-9в	Булочка школьная	50	4.3	1.5	28.4	143.9	0.06	0.02	3.38	0.02	0	172.91	47.89	15.12	6.35	35.61	0.48	24	2.17	9.02
Пром.	Творог мягкий 5% жирности в индивидуальной упаковке	125	10.6	6.3	2	106.8	0.05	0.33	38.75	0.16	0.63	51.25	140	205	28.75	275	0.5	0	37.5	40
	Итого за Полдник	375	15.5	7.8	63.4	385.1	0.15	0.43	142.13	0.18	12.63	236.16	491.89	230.12	59.1	340.61	1.38	24	39.67	49.02
	Ужин																			
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1	0.05	0.03	106.4	0	20	2.4	232	11.2	16	20.8	0.72	1.6	0.32	16
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9	0.08	0.05	351.83	0.14	2.41	211.16	160.56	104.63	21.32	61.42	1.06	25.94	0.32	24.49
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	0.07	0.07	6.3	0	0.63	210.97	228.85	32.98	64.05	143.72	1.37	17.09	18.39	102.3
54-10хн	Компот из черники	180	0.2	0.1	7	29.5	0	0	0	0	0.72	0.87	7.78	58.92	0.94	2.04	0.13	1.96	0.02	13.3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.03	0.01	0	0	0	124.75	23.25	5	3.5	16.25	0.28	0.8	1.5	3.63
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	Итого за Ужин	590	29.4	12.5	75.9	533.4	0.28	0.18	464.53	0.14	23.76	702.65	713.69	221.48	117.56	283.73	4.54	47.39	28.28	159.72
	Второй ужин																			
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8	0.04	0.26	44	0	0.6	100	292	248	28	184	0.2	18	2	40
	Хлебцы злаковые	10	1.1	1.6	6.6	45.3	0.02	0.02	0	0	0	43.8	38.1	23.8	16.4	37.4	0.28	0	1.74	0
	Итого за Второй ужин	210	6.9	6.6	15	147.1	0.06	0.28	44	0	0.6	143.8	330.1	271.8	44.4	221.4	0.48	18	3.74	40
	Итого за день	2665	117.3	83.6	354.8	2640.1	1.14	1.95	2005.09	3.25	95.3	3225.3	3789.62	1545.72	531.85	1830.59	18.57	257.4	170.17	714.12
	Неделя 1 Суббота																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-7к	Каша вязкая молочная пшениная с изюмом	180	7.3	8.7	37.4	257.3	0.17	0.13	35.99	0.11	0.46	297.92	244.39	128.71	45.1	169.09	1.35	44.31	2.71	50.12
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4	0.03	0.12	11.96	0	0.47	34.69	165.58	133.48	27.6	96.11	0.96	8.1	1.58	18
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4	0.05	0.04	9.6	0	72	15.6	236.4	40.8	15.6	27.6	0.36	2.4	0.6	20.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	580	23.3	28.3	82.1	675.2	0.34	0.42	180.55	0.53	73.14	925.41	777.17	585.89	117.1	512.7	4.49	55.77	20.41	93.15
	Обед																			
ДП-2фс	Салат из банана и вишни	100	2	0.7	16	78.6	0.04	0.07	17.4	0	9.12	32.6	290.4	37	33.4	41.8	0.48	2.23	1.02	7.92
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5	0.06	0.05	110.39	0	4.28	107.78	317.44	86.9	24.54	73.75	1.21	17.75	2.11	26.4
ДП-5г	Картофель дольками запеченный с овощами	180	4.1	9.3	30.5	222.4	0.18	0.13	723.24	0	15.6	192.93	948.24	32.04	55.97	120.1	1.79	36	0.48	87
54-19р	Тефтели рыбные (треска)	120	15.5	9.3	15.2	206.8	0.09	0.08	16.09	0.89	1	238.03	284.53	39.66	27.47	185.96	0.9	129.98	19.76	580.82
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7	0.01	0.04	10.44	0.03	0.16	38.21	39.39	32.86	4.01	25.97	0.06	6.34	0.68	6.6
54-23хн	Кисель из смородины	180	0.2	0.1	11	45.5	0	0.01	2.2	0	17.28	5.55	63.58	58.75	5.83	9.82	0.26	0.22	0.21	3.67

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88	0.08	0.04	0	0	0	182.7	105.75	13.05	21.15	67.5	1.76	1.98	2.48	10.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
	Итого за Обед	900	32.4	27.6	127.8	890	0.51	0.43	879.76	0.92	47.44	1022.35	2091.18	309.26	178.67	554.15	6.96	195.94	29.44	729.74
	Полдник																			
ДП-1я	Запеканка из творога с курагой	120	20.7	7.7	14.6	210.7	0.05	0.26	72.11	0.19	0.41	91.19	246.69	171.63	30.32	219.13	0.81	17.75	26.61	38.28
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.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
	Итого за Полдник	440	21.8	8.5	59.6	401.7	0.11	0.32	74.51	0.19	10.41	139.99	732.69	234.43	62.72	262.33	4.37	18.95	26.73	50.28
	Ужин																			
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	0.01	0.02	0.79	0	2.67	22.87	156.46	83.01	12.53	24.48	0.8	4.58	0.4	13.08
ДП-7г	Каша перловая с овощами	150	5.5	7.6	36.7	237.7	0.08	0.05	406.4	0	2.52	89.15	196.34	76.52	34.68	183.67	1.34	13.74	17.22	32.93
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9	0.05	0.11	22.92	0.06	1.27	108.88	290.19	50.16	20.93	149.96	2.21	15.35	0.29	56.45
54-11хн	Компот из брусники	180	0.1	0.1	7.1	29.4	0	0	0.86	0	1.08	1.01	13.6	60.34	1.1	2.51	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
	Итого за Ужин	510	23.8	23.1	64.4	559.9	0.19	0.2	430.97	0.06	7.54	343.71	727.09	278.73	83.34	405.62	5.6	34.99	19.56	109.66
	Второй ужин																			
Пром.	Пастила	10	0.1	0	8	32.2	0	0	0	0	0	1.6	5.5	2.1	0.7	1.1	0.16	0	0	0
Пром.	Кефир 3.2%	200	5.8	6.4	8.2	113.6	0.06	0.34	44	0	1.4	100	292	240	28	190	0.2	18	4	40
	Итого за Второй ужин	210	5.9	6.4	16.2	145.8	0.06	0.34	44	0	1.4	101.6	297.5	242.1	28.7	191.1	0.36	18	4	40
	Итого за день	2640	107.2	93.9	350.1	2672.6	1.21	1.71	1609.79	1.7	139.93	2533.06	4625.63	1650.41	470.53	1925.9	21.78	323.65	100.14	1022.83
	Неделя 1 Воскресенье																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	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	2.18	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-6г	Сырники	120	23.6	6.9	19.7	234.9	0.05	0.25	34.51	0.11	0.22	110.16	127.07	164.94	24.88	228.55	0.66	20.6	30.04	40.88
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4	0.04	0.15	15.53	0	0.61	44.95	198.3	150.91	30.89	117.25	0.98	10.53	2.06	34.43
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
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	1.8	4.35
	Итого за Завтрак	535	36.3	23	70.5	633.2	0.23	0.52	141.54	0.38	15.94	649.81	859.97	490.75	92.82	507.2	6.61	35.09	45.9	91.94
	Обед																			
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3	0.03	0.05	36.24	0	3.16	134.47	390.71	46.62	27.21	52.3	1.46	18.66	0.51	38.39
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9	0.07	0.04	97.15	0	5.29	92.25	316.13	11.97	16.84	44.46	0.71	15.76	0.18	26.72
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	200	3.6	12.4	17.1	194.2	0.1	0.1	413.14	0.02	15.33	254.6	556.7	72.33	35.98	84.9	1.17	36.73	0.65	46.78
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.96	265.14	35.91	23.55	165.12	2.3	17.59	3.54	55.58
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	180	0.2	0.2	9.9	42	0.01	0.01	1.43	0	2.81	9.47	112.51	58.56	4.18	5.51	0.91	0.91	0.14	4.23
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	Итого за Обед	860	33.2	36.8	111	907.5	0.41	0.38	567.87	0.1	26.7	1212.8	1793.29	250.14	135.21	452.64	8.81	91.09	21.63	178.23
	Полдник																			
Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6	0.12	0.04	6	0	22	22	268	34	26	16	0.6	0	0	0

Пром.	Киви	80	0.6	0.3	6.5	31.4	0.02	0.03	12	0	144	4	240	32	20	27.2	0.64	1.6	0.16	11.2
Пром.	Слойка с повидлом	80	6.4	11.2	44.8	305.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Полдник	360	7.6	11.7	74.9	435.6	0.14	0.07	18	0	166	26	508	66	46	43.2	1.24	1.6	0.16	11.2
	Ужин																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	240	27.5	13.3	38.6	383.9	0.47	2.5	6817.96	0.26	36.46	382.99	1288.63	46.98	66.35	486.61	9.95	53.13	49.63	382.54
ДП-5н	Компот из слив	180	0.3	0.1	12.1	50.5	0.02	0.01	3.67	0	1.44	5	64.19	53.63	2.51	6.26	0.18	0	0	0.72
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
	Итого за Ужин	510	30.3	13.9	64.1	501.6	0.56	2.55	6827.63	0.26	43.9	514.59	1507.92	123.11	91.36	563.07	11.66	56.25	51.46	400.66
	Второй ужин																			
Пром.	Сушка простая	10	1.1	0.1	6.9	33.1	0.02	0.01	0	0	0	60.5	18.5	3	4.6	12.1	0.29	0	0	0
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
	Итого за Второй ужин	210	6.9	5.1	16.5	139.7	0.1	0.31	44	0	2.6	160.5	310.5	243	32.6	192.1	0.49	18	4	40
	Итого за день	2475	114.3	90.5	337	2617.6	1.44	3.83	7599.04	0.74	255.14	2563.7	4979.68	1173	397.99	1758.21	28.81	202.03	123.15	722.03
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-12к	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	200	8.2	10.7	33	261.5	0.2	0.17	38.29	0.12	1.07	330.22	270.41	151.31	61.08	223.18	1.8	48.82	13.88	60.27
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8	0.01	0.06	6.21	0	0.27	17.71	73.21	93.13	8.93	41.69	0.7	4.05	0.79	9
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	1.8	4.35
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28	0.05	0.02	8	0	30.4	9.6	124	28	8.8	13.6	0.08	0.24	0.08	120.24
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	560	21.6	28.7	71.6	630.4	0.35	0.38	175.5	0.54	31.95	934.73	598.42	555.34	107.61	498.37	4.4	54.07	30.27	194.14
	Обед																			
ДП-16фс	Салат фруктовый (яблоко, груша, апельсин)	80	0.5	0.2	9.1	40.3	0.02	0.02	3.93	0	18.99	14.49	171.15	20.21	9.19	13.41	1.34	1.34	0.24	9.34
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9	0.14	0.05	121.01	0	4.01	95.76	338.61	26.54	27.66	76.34	1.41	15.56	1.99	26.98
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	3.52	16.06
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1	0.06	0.15	128.61	0.02	0.54	129.35	315.36	76.17	24.63	182.18	2.43	19.81	0.22	72.87
54-3хн	Компот из чернослива	180	0.5	0.1	17.5	73.2	0	0.02	1.35	0	0.27	1.76	161.51	71.95	19.97	16.25	0.6	0.12	0.06	0.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	Итого за Обед	820	40.1	28.9	117.4	891.6	0.56	0.41	274.09	0.11	23.81	889.86	1358.09	266.24	229.06	569.52	12.09	60.55	22.64	132.68
	Полдник																			
Пром.	Сок гранатовый	200	0.6	0.2	28.4	117.8	0.08	0.02	6	0	8	8	204	24	10	16	2	0	0	0
54-10в	Булочка ванильная	50	3.9	3.4	25.4	147.4	0.05	0.03	15.93	0.12	0	200.57	42.12	14.69	5.43	34.11	0.47	27.8	2.63	9.19
Пром.	Творог мягкий 5% жирности в индивидуальной упаковке	125	10.6	6.3	2	106.8	0.05	0.33	38.75	0.16	0.63	51.25	140	205	28.75	275	0.5	0	37.5	40
	Итого за Полдник	375	15.1	9.9	55.8	372	0.18	0.38	60.68	0.28	8.63	259.82	386.12	243.69	44.18	325.11	2.97	27.8	40.13	49.19
	Ужин																			

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7	0.03	0.03	162.02	0	30.81	113.69	217.96	37.06	13.87	25.61	0.48	13.08	0.21	11.12
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3	0.08	0.08	309.35	0.01	12.16	169.12	428.8	63.29	28.74	70.24	1.02	27.39	0.56	40.63
54-21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3	0.07	0.07	27.52	0	3.24	192.53	343.27	119.12	100.15	197.89	1.67	26.04	26.02	177.88
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4	0.01	0.01	1.08	0	1.44	7.16	83.22	52.3	2.82	3.45	0.71	0.72	0.1	2.88
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	Итого за Ужин	565	37.9	18.5	59.3	555.2	0.28	0.22	499.97	0.01	47.65	834.6	1171.7	288.52	162.93	362.69	5.3	68.51	37.02	238.31
	Второй ужин																			
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 Второй ужин	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 день	2520	120.1	91	325.7	2602.2	1.43	1.65	1054.24	1	113.84	3019.01	3786.33	1595.79	573.78	1943.69	24.96	228.93	134.06	654.32
	Неделя 2 Вторник																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	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	2.18	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12.9	14.2	6.4	204.7	0.09	0.4	164.97	1.85	1.96	374.36	223.38	133.13	25.26	219.22	2.07	44.4	23.52	60.19
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4	0.03	0.12	11.96	0	0.47	34.69	165.58	133.48	27.6	96.11	0.96	8.1	1.58	18
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
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	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	615	26.6	29.9	72.9	665.2	0.27	0.69	290.93	2.12	17.54	911.25	1028.56	429.51	139.41	502.23	5.6	53.54	39.95	86.12
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	0.02	0.03	104.95	0	10.76	98.52	184	37.48	13.13	30.97	0.48	15.25	0.34	14.76
54-7г	Рис припущенный	180	4.2	5.8	42	236.2	0.04	0.03	22.03	0.11	0	183.12	53.67	105.58	27.15	83.64	0.57	24.87	8.33	31.31
54-32м	Азу из мяса отварного	120	17.8	16.9	4.6	242	0.05	0.12	4.21	0	0.97	276	312.34	31.22	23.08	172.9	2.53	31.48	0.4	66.06
54-2хн	Компот из кураги	180	0.9	0	14.1	60.2	0.01	0.03	62.96	0	0.29	2.37	256.68	81.45	16.44	22.86	0.52	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
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
	Итого за Обед	885	36.1	29.6	112.3	860	0.34	0.31	327.15	0.11	37.02	1153.56	1285.54	299.73	134.3	460.42	7.84	75.04	30.71	138.66
	Полдник																			
54-4г	Пудинг из творога с яблоками	120	18.3	8.7	12.3	200.3	0.04	0.23	51.75	0.33	1.27	135.23	167.01	134.36	22.13	187.96	1.25	20.33	25.98	35.73
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.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
	Итого за Полдник	440	19.4	9.5	57.3	391.3	0.1	0.29	54.15	0.33	11.27	184.03	653.01	197.16	54.53	231.16	4.81	21.53	26.1	47.73
	Ужин																			
ДП-6ос	Салат из квашеной капусты	60	1	3.1	5	51.2	0.01	0.01	0	0	15.3	455.97	157.59	25.44	8.68	18.73	0.35	0.18	0.32	5.29
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0.14	0.13	8.34	0	10.91	169.44	691.54	62.08	33.33	108.62	1.18	30.84	1.5	50.7
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172	0.04	0.08	7.29	0.04	0	215.9	186.46	16.74	14.13	114.62	1.67	23.1	0.74	42.86
54-16хн	Компот из облепихи с медом	180	0.3	0.9	7.5	38.8	0	0.01	27	0	14.4	1.23	31.52	60.87	4.93	2.82	0.28	0.38	0.15	11.14
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	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0

	Итого за Ужин	540	22.4	21	69.9	557.2	0.27	0.26	42.63	0.04	40.61	1175.24	1168.51	181.63	79.37	311.69	4.98	55.46	13.78	114.34
	Второй ужин																			
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2	0.08	0.34	44	0	1.4	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
	Хлебцы злаковые	10	1.1	1.6	6.6	45.3	0.02	0.02	0	0	0	43.8	38.1	23.8	16.4	37.4	0.28	0	1.74	0
	Итого за Второй ужин	210	6.9	6.6	14.6	145.5	0.1	0.36	44	0	1.4	143.8	330.1	263.8	44.4	217.4	0.48	18	5.74	40
	Итого за день	2690	111.4	96.6	327	2619.2	1.08	1.91	758.86	2.6	107.84	3567.88	4465.72	1371.83	452.01	1722.9	23.71	223.57	116.28	426.85
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6	0.06	0.07	200	0	160	1.6	130.4	6.4	5.6	12.8	0.4	2.4	0.08	5.6
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277	0.08	0.07	44.88	0.26	0.06	321.18	76.63	208.38	14.5	133.77	1.03	27.56	2.6	13.82
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	180	3.1	3	20.1	120.1	0.02	0.11	9.71	0	0.14	34.17	148.77	145.15	23.43	85.68	0.76	2.39	0.9	20.79
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	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	Итого за Завтрак	545	20	20.2	92.1	631	0.27	0.31	299.59	0.39	160.2	782.65	496.95	384.08	68.88	325.85	4.3	33.31	19.39	44.84
	Обед																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.05	0.05	1221.5	0	6.05	149.64	205.43	22.5	25.95	37.3	1.1	16.98	0.15	35.95
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9	0.04	0.04	103.29	0	6.42	96.69	195.41	25.55	15.32	40.39	0.5	15.37	1.25	20.68
54-22м	Рагу из курицы	300	31.4	10.6	26.3	326	0.21	0.17	389.51	0	16.88	422.07	1107.85	48.28	140.02	288.77	3.2	64.46	25.56	234.54
54-4хн	Компот из изюма	180	0.4	0.1	16.5	68.3	0.02	0.01	0.65	0	0	16.05	124.16	68.78	6.58	20.2	0.49	0.14	0.1	42.1
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	3.6	8.7
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
	Итого за Обед	900	46.3	27.9	110.7	878.1	0.5	0.34	1714.95	0	29.35	1349.85	1835.65	198.11	224.47	520.46	8.29	98.87	49.2	341.97
	Полдник																			
54-3в	Кекс "Здоровье"	50	2.5	9.9	23.3	192.4	0.02	0.04	16.29	0.23	0	140.68	27.44	13.66	3.26	30.55	0.39	8.26	3.53	8.4
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
	Итого за Полдник	400	11.6	15.7	65.8	450.4	0.56	0.52	90.29	0.23	16.4	257.18	807.44	241.66	98.26	260.55	1.49	8.34	5.03	11.7
	Ужин																			
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3	0.01	0.02	0.72	0	1.15	182.4	67.73	22.18	6.79	21.4	0.19	0	0.26	10.8
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	150	3.7	12.9	11.3	176	0.05	0.08	80.39	0.17	35.63	308.46	531.99	123.55	37.28	63.17	1.34	2001.3	0.72	24.83
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.96	265.14	35.91	23.55	165.12	2.3	17.59	3.54	55.58
54-25хн	Кисель из клюквы	180	0.1	0	12.6	51.1	0	0	0	0	1.08	0.45	18.68	56.94	2.35	5.34	0.12	0.01	0.02	1.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
	Итого за Ужин	510	23.4	29.2	56.7	582.8	0.18	0.25	101.02	0.25	37.97	836.07	954.04	247.28	84.07	300.03	5.12	2020.22	6.19	100.21
	Второй ужин																			
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Пром.	Сушка простая	10	1.1	0.1	6.9	33.1	0.02	0.01	0	0	0	60.5	18.5	3	4.6	12.1	0.29	0	0	0
	Итого за Второй ужин	210	6.9	5.1	16.5	139.7	0.1	0.31	44	0	2.6	160.5	310.5	243	32.6	192.1	0.49	18	4	40
	Итого за день	2565	108.2	98.1	341.8	2682	1.61	1.73	2249.85	0.87	246.52	3386.25	4404.58	1314.13	508.28	1598.99	19.69	2178.74	83.81	538.72
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			

53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	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	2.18	0
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3	0.15	0.18	23.93	0.05	0.5	332.02	237.33	131.91	78	175.38	2.34	49.89	3.63	28.05
54-6о	Яйцо вареное	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
54-16гн	Чай с черникой и медом	180	0.3	0.1	7.4	31.8	0	0.01	0.27	0	0.47	1.74	25.79	56.45	4.24	9.09	0.77	1.36	0.01	16.98
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
	Итого за Завтрак	650	22.3	22.9	82.4	623.9	0.32	0.47	173	1.2	7.08	982.85	651.65	387.92	131.17	440.94	8.97	61.89	31.91	85.84
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9	0.03	0.04	85.84	0	15.28	107.58	175.73	22.4	13.39	24.52	0.62	12.42	0.29	19.16
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9	0.1	0.05	120.79	0	3.73	96.49	363.07	30.46	26.72	96.13	1.27	16.68	3.65	27.02
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	180	3.6	8.1	18	159.5	0.12	0.11	105.54	0.16	16.37	189.23	714.41	68.49	36.74	96.82	1.51	31.33	0.8	67
ДП-1м	Биточек из курицы и говядины	120	19	20.7	14.2	318.7	0.08	0.14	27.74	0.11	0.82	311.5	251.54	30.03	24.12	176.96	2.37	28.42	4.34	98.5
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8	0.01	0.04	88.24	0	72	1.55	7.63	73.37	2.66	2.66	0.49	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	Итого за Обед	850	37.2	38.6	99.8	895.2	0.47	0.43	428.15	0.27	108.2	1205.4	1664.48	249.5	131.08	497.44	8.52	90.29	25.69	218.21
	Полдник																			
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4	0.02	0.02	0	0	171	0	266	80	70	40	0	0	0	0
ДП-3в	Сочень с творогом	60	7.1	6.7	22.4	178.3	0.04	0.09	39.73	0.33	0.04	18.09	53.49	36.36	7.78	70.85	0.56	4.13	8.91	16.76
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
	Итого за Полдник	380	8.2	7.2	69.2	374	0.1	0.13	45.73	0.33	183.04	49.29	653.09	135.56	88.58	124.05	3.2	6.53	9.27	26.36
	Ужин																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2
54-11м	Плов из отварной говядины	240	18.4	17.7	46.3	417.9	0.09	0.14	313.92	0.12	0.86	332.01	320.83	139.9	52.57	231.83	2.65	46.4	8.82	98.07
54-33хн	Напиток апельсиновый	180	0.2	0	7.2	29.7	0.01	0	0.95	0	4.75	2	32.53	67.02	2.24	3.96	0.07	0.4	0.09	3.37
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	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	540	23.4	18.4	79.8	577.6	0.2	0.19	320.87	0.12	11.61	671.51	539.36	237.22	81.51	327.89	4.58	49.56	20.16	115.99
	Второй ужин																			
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	0	0	0
Пром.	Баранка простая	10	1	0.1	6.4	31	0.02	0.01	0	0	0	57.5	17.5	2.8	4.4	11.4	0.26	0	0	0
	Итого за Второй ужин	210	7.8	5.1	17.4	147.2	0.5	0.41	44	0	1.4	127.5	275.5	218.8	36.4	199.4	0.46	0	0	0
	Итого за день	2630	98.9	92.2	348.6	2617.9	1.59	1.63	1011.75	1.92	311.33	3036.55	3784.08	1229	468.74	1589.72	25.73	208.27	87.03	446.4
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-3г	Суфле из моркови с творогом	180	13.8	8.2	27.9	241.1	0.1	0.25	1428.82	0.42	2.51	232.01	303.87	131.19	55.31	197.78	1.53	35.28	17.27	92.69
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8	0.01	0.06	6.21	0	0.27	17.71	73.21	93.13	8.93	41.69	0.7	4.05	0.79	9
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0

Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28	0.05	0.02	8	0	30.4	9.6	124	28	8.8	13.6	0.08	0.24	0.08	120.24
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	1.8	4.35
	Итого за Завтрак	555	28.2	26.3	71.5	635.7	0.28	0.48	1566.03	0.84	33.39	928.02	668.63	540.47	108.89	496.67	4.72	40.53	38.3	226.56
	Обед																			
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3	0.05	0.09	40.68	0.29	13.58	116.04	161.9	23.33	13.7	52.06	1.04	18.19	3.85	16.03
54-33с	Солянка домашняя	200	9	9.3	3.1	131.9	0.03	0.05	24.27	0.05	1.72	276.64	159.93	22.78	12.82	68.3	1.03	15.47	0.21	24.96
54-22г	Булгур отварной	180	8.4	4.7	41.6	241.8	0.1	0.06	16.2	0.08	0	186.5	246.55	69.74	102.84	189.88	1.57	24	1.51	0.17
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3	0.08	0.14	295.32	0.46	0.94	189.49	315.55	51.14	43.87	189.48	1.04	121.59	13.57	493.86
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6	0	0.01	7.77	0.01	0.02	4.87	10.26	11.34	0.85	5.73	0.02	1.15	0.07	1.52
54-2хн	Компот из кураги	180	0.9	0	14.1	60.2	0.01	0.03	62.96	0	0.29	2.37	256.68	81.45	16.44	22.86	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	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	Итого за Обед	885	41.8	27.4	112.9	865.6	0.42	0.44	447.2	0.89	16.55	1349.81	1316.92	287.53	220.07	638.41	7.64	182.32	36.72	545.24
	Полдник																			
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	0	0	0
54-9в	Булочка школьная	50	4.3	1.5	28.4	143.9	0.06	0.02	3.38	0.02	0	172.91	47.89	15.12	6.35	35.61	0.48	24	2.17	9.02
Пром.	Творог мягкий 5% жирности в индивидуальной упаковке	125	10.6	6.3	2	106.8	0.05	0.33	38.75	0.16	0.63	51.25	140	205	28.75	275	0.5	0	37.5	40
	Итого за Полдник	375	15.5	7.8	63.4	385.1	0.15	0.43	142.13	0.18	12.63	236.16	491.89	230.12	59.1	340.61	1.38	24	39.67	49.02
	Ужин																			
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1	0.05	0.03	106.4	0	20	2.4	232	11.2	16	20.8	0.72	1.6	0.32	16
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79
54-30м	Кнели из говядины с рисом	100	14.9	16.1	6.6	230.7	0.04	0.12	20.35	0.09	0.06	163	239.04	21.36	20.64	153.29	1.99	22.88	1.45	57.3
54-9хн	Компот из облепихи	180	0.2	0.9	6.7	35.1	0	0.01	27	0	14.4	0.6	28.99	59.87	4.7	1.41	0.24	0.2	0.15	

ДП-6ос	Салат из квашеной капусты	60	1	3.1	5	51.2	0.01	0.01	0	0	15.3	455.97	157.59	25.44	8.68	18.73	0.35	0.18	0.32	5.29
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5	0.06	0.05	110.39	0	4.28	107.78	317.44	86.9	24.54	73.75	1.21	17.75	2.11	26.4
ДП-7г	Каша перловая с овощами	150	5.5	7.6	36.7	237.7	0.08	0.05	406.4	0	2.52	89.15	196.34	76.52	34.68	183.67	1.34	13.74	17.22	32.93
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.6	0.06	0.15	30.56	0.08	1.7	145.17	386.92	66.89	27.91	199.94	2.95	20.47	0.38	75.26
ДП-8н	Компот из смеси ягод (клубника, облепиха, смородина)	180	0.5	0.9	11.1	54.5	0.01	0.02	28.84	0	29.88	6.63	99.13	53.14	10.81	8.3	0.54	0.56	0.39	8.44
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	Итого за Обед	800	36.9	37.4	106.9	911.9	0.35	0.33	576.19	0.08	53.68	1303.75	1309.52	333.64	134.07	584.74	8.65	54.14	37.03	154.85
	Полдник																			
54-6г	Сырники	120	23.6	6.9	19.7	234.9	0.05	0.25	34.51	0.11	0.22	110.16	127.07	164.94	24.88	228.55	0.66	20.6	30.04	40.88
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.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
	Итого за Полдник	440	25.5	7.7	54.9	389.9	0.09	0.33	52.91	0.11	21.02	146.96	813.07	221.74	51.28	283.75	4.02	21.8	30.16	52.88
	Ужин																			
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	0.01	0.02	0.79	0	2.67	22.87	156.46	83.01	12.53	24.48	0.8	4.58	0.4	13.08
ДП-11г	Рис отварной со стручковой фасолью	150	3.6	6.3	25.7	173.4	0.06	0.1	32.34	0.06	4	151.66	138.95	100.24	27.07	67.69	0.81	20.5	4.82	18.13
ДП-2м	Голубец Ленивый (курица-говядина)	100	13.7	18.8	8.5	257.9	0.05	0.12	27.14	0.18	7.18	176.64	264.41	34.99	21.34	138.61	1.76	24.58	3.18	77.6
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6	0	0.01	7.77	0.01	0.02	4.87	10.26	11.34	0.85	5.73	0.02	1.15	0.07	1.52
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	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	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	590	23	27.4	65	598	0.2	0.29	68.34	0.25	13.91	689.36	692.06	312.04	83.92	310.59	5.6	51.77	19.54	114.68
	Второй ужин																			
Пром.	Кефир 3.2%	200	5.8	6.4	8.2	113.6	0.06	0.34	44	0	1.4	100	292	240	28	190	0.2	18	4	40
Пром.	Пастила	10	0.1	0	8	32.2	0	0	0	0	0	1.6	5.5	2.1	0.7	1.1	0.16	0	0	0
	Итого за Второй ужин	210	5.9	6.4	16.2	145.8	0.06	0.34	44	0	1.4	101.6	297.5	242.1	28.7	191.1	0.36	18	4	40
	Итого за день	2540	116.3	113.4	322.6	2773.7	1.07	1.77	941.1	1.05	91.33	3294.69	3806.11	1706.62	428.03	1965.48	24.03	206.09	126.92	483.2
	Неделя 2 Воскресенье																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-7о	Омлет с цветной капустой	180	19.4	22.6	7.2	309.8	0.15	0.62	245.55	3.01	23.22	343.43	383.11	161.91	34.48	312.59	3.91	58.85	36.82	86.83
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	180	3.1	3	20.1	120.1	0.02	0.11	9.71	0	0.14	34.17	148.77	145.15	23.43	85.68	0.76	2.39	0.9	20.79
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	1.8	4.35
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4	0.05	0.04	9.6	0	72	15.6	236.4	40.8	15.6	27.6	0.36	2.4	0.6	20.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	550	28	33.7	61.9	662.9	0.3	0.81	309.86	3.14	95.36	727.4	872.68	366.76	91.81	495.77	6.55	64.6	49.49	132.65
	Обед																			
ДП-9фс	Салат из яблок, груш и облепихи	100	0.5	1.1	11.3	57.3	0.03	0.03	40.16	0	36.24	16.31	200.89	21.36	14.04	13.86	2.15	1.34	0.3	9.96
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6	0.09	0.05	97.51	0	6.89	93.01	410.42	13.73	20.84	54.56	0.86	16.76	0.23	32.72
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	180	3.3	11.1	15.4	174.8	0.09	0.09	371.83	0.02	13.8	229.14	501.03	65.1	32.38	76.41	1.05	33.06	0.59	42.1

54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2	0.08	0.15	22.12	0.09	0.12	247.73	294.6	39.9	26.17	183.46	2.56	19.54	3.93	61.76
ДП-1н	Компот из абрикосов	180	0.3	0	10.3	42.7	0.01	0.02	57.67	0	1.44	0.88	91.34	56.14	2.51	8.14	0.24	0.36	0.03	3.96
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	Итого за Обед	850	33.9	33.3	109	872	0.43	0.39	589.29	0.11	58.49	1086.12	1650.38	220.98	123.39	436.78	9.12	72.5	21.69	157.03
	Полдник																			
Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6	0.12	0.04	6	0	22	22	268	34	26	16	0.6	0	0	0
Пром.	Киви	100	0.8	0.4	8.1	39.2	0.02	0.04	15	0	180	5	300	40	25	34	0.8	2	0.2	14
Пром.	Слойка с повидлом	80	6.4	11.2	44.8	305.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Полдник	380	7.8	11.8	76.5	443.4	0.14	0.08	21	0	202	27	568	74	51	50	1.4	2	0.2	14
	Ужин																			
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8	0.03	0.04	122.25	0	34.78	88.69	247.73	40.39	15.18	30.31	0.55	10.73	0.26	12.66
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7	0.06	0.04	293.19	0.12	2.01	175.97	133.8	87.19	17.77	51.18	0.89	21.62	0.27	20.41
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.32	0.02	1.31	248.86	208.85	34.93	54.51	112.34	1	35.07	12.19	94.95
ДП-5н	Компот из слив	180	0.3	0.1	12.1	50.5	0.02	0.01	3.67	0	1.44	5	64.19	53.63	2.51	6.26	0.18	0	0	0.72
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	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	550	24.9	18.8	74	564.9	0.24	0.18	705.43	0.14	39.54	851.22	755.97	232.64	108.27	266.99	4.12	68.38	23.79	133.09
	Второй ужин																			
Пром.	Сушка простая	10	1.1	0.1	6.9	33.1	0.02	0.01	0	0	0	60.5	18.5	3	4.6	12.1	0.29	0	0	0
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
	Итого за Второй ужин	210	6.9	5.1	16.5	139.7	0.1	0.31	44	0	2.6	160.5	310.5	243	32.6	192.1	0.49	18	4	40
	Итого за день	2540	101.5	102.7	337.9	2682.9	1.21	1.77	1669.58	3.39	397.99	2852.24	4157.53	1137.38	407.07	1441.64	21.68	225.48	99.17	476.77
	Неделя 3 Понедельник																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3	0.06	0.32	51.12	0.15	0.29	181.29	159.42	223.93	32.44	290.68	0.86	28.82	39.11	49.63
54-9соус	Соус клюквенный	30	0	0	3.5	14	0	0	0	0	0.18	0.09	3.15	9.06	0.39	0.89	0.02	0	0	0.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8	0.01	0.06	6.21	0	0.27	17.71	73.21	93.13	8.93	41.69	0.7	4.05	0.79	9
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	1.8	4.35
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	580	36.1	20.2	72.4	615.3	0.2	0.45	109.83	0.28	15.74	572.29	757.18	369.02	73.56	419.66	6.4	36.83	51.52	75.56
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9	0.03	0.04	85.84	0	15.28	107.58	175.73	22.4	13.39	24.52	0.62	12.42	0.29	19.16
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9	0.14	0.05	121.01	0	4.01	95.76	338.61	26.54	27.66	76.34	1.41	15.56	1.99	26.98
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	3.52	16.06
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1	0.06	0.15	128.61	0.02	0.54	129.35	315.36	76.17	24.63	182.18	2.43	19.81	0.22	72.87
54-3хн	Компот из чернослива	180	0.5	0.1	17.5	73.2	0	0.02	1.35	0	0.27	1.76	161.51	71.95	19.97	16.25	0.6	0.12	0.06	0.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0

	Итого за Обед	820	40.4	32.8	110.8	901.2	0.57	0.43	356	0.11	20.1	982.95	1362.67	268.43	233.26	580.63	11.37	71.63	22.69	142.5
	Полдник																			
Пром.	Сок гранатовый	200	0.6	0.2	28.4	117.8	0.08	0.02	6	0	8	8	204	24	10	16	2	0	0	0
54-10в	Булочка ванильная	50	3.9	3.4	25.4	147.4	0.05	0.03	15.93	0.12	0	200.57	42.12	14.69	5.43	34.11	0.47	27.8	2.63	9.19
Пром.	Творог мягкий 5% жирности в индивидуальной упаковке	125	10.6	6.3	2	106.8	0.05	0.33	38.75	0.16	0.63	51.25	140	205	28.75	275	0.5	0	37.5	40
	Итого за Полдник	375	15.1	9.9	55.8	372	0.18	0.38	60.68	0.28	8.63	259.82	386.12	243.69	44.18	325.11	2.97	27.8	40.13	49.19
	Ужин																			
ДП-8ос	Салат картофельный с маслинами	60	1.3	7.6	9.4	111.6	0.07	0.04	4.53	0	10.8	342.47	311.12	14.94	15.25	35.34	0.63	9.93	0.27	17.16
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5	0.05	0.07	124.7	0.09	31.88	166.43	505.52	145.49	32.37	63.13	1.23	25.45	0.69	29.33
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7	0.04	0.1	1.66	0	0.43	189.71	220.93	23.46	19.74	138.42	1.77	26.85	1.46	52.9
54-6хн	Компот из вишни	180	0.3	0.1	9.2	38.5	0.01	0.01	3.68	0	2.25	5.53	76.89	56.95	8.17	9.41	0.17	0.72	0.03	4.68
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб 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	1.8	4.35
	Итого за Ужин	540	22.5	26	65.3	584.8	0.25	0.25	134.57	0.09	45.36	1036.84	1215.86	257.34	93.83	313.2	5.3	63.91	13.52	108.42
	Второй ужин																			
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 Второй ужин	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 день	2515	119.5	93.9	325.9	2626.3	1.26	1.77	705.08	0.82	91.63	2951.9	3993.83	1380.48	474.83	1826.6	26.24	218.17	131.86	415.67
	Неделя 3 Вторник																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-30к	Каша вязкая рисовая с тыквой	200	6.2	5.4	36.2	218.1	0.08	0.18	130.32	0.05	2.81	342.1	284.84	155.03	38.82	153.16	0.71	51.14	7.26	101.51
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4	0.03	0.12	11.96	0	0.47	34.69	165.58	133.48	27.6	96.11	0.96	8.1	1.58	18
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
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	1.8	4.35
	Итого за Завтрак	600	21.6	25.2	83.6	645.2	0.22	0.47	267.68	0.47	9.49	970.79	767.22	594.21	109.62	488.37	6.25	61.4	24.48	136.14
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0.04	0.03	121.48	0	3.76	334.99	213.09	20.17	16.11	35.67	0.68	13.1	0.22	19.75
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	0.02	0.03	104.95	0	10.76	98.52	184	37.48	13.13	30.97	0.48	15.25	0.34	14.76
54-15м	Плов из булгура с курицей	240	23.6	10.4	46.6	374.8	0.16	0.11	219.5	0	1.31	395.74	465.8	39.65	165.7	312.47	2.66	53.15	14.62	97.86
ДП-15н	Компот из яблок и слив	180	0.2	0.1	12.1	50.3	0.01	0.01	2.48	0	1.59	6.8	82.07	53.52	2.95	5.2	0.52	0.43	0.06	2.09
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	3.6	8.7
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
	Итого за Обед	840	38.3	26.2	120.6	872.3	0.41	0.25	448.41	0	17.42	1501.45	1147.76	183.82	234.49	518.11	7.34	83.85	37.38	143.16
	Полдник																			
54-3т	Суфле из моркови с творогом	150	11.5	6.9	23.3	200.9	0.08	0.21	1190.69	0.35	2.09	193.34	253.22	109.32	46.1	164.81	1.28	29.4	14.39	77.24
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.	Джем из мандаринов	20	0.1	0	14.4	57.7	0	0	0	0	2	1.2	15.6	3.4	1	1.8	0.02	0	0	0
	Итого за Полдник	370	12.2	7.3	70.3	395	0.12	0.23	1190.69	0.35	8.09	226.54	568.82	152.72	65.1	190.61	2.1	29.4	14.39	77.24
	Ужин																			

54-10з	Салат из капусты с овощами	80	2.3	5.4	2.3	66.7	0.04	0.07	32.54	0.23	10.86	92.83	129.52	18.66	10.96	41.65	0.83	14.55	3.08	12.82
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8	0.19	1.5	4253.38	0.02	11.17	241.42	224.54	42.45	15.86	247.84	5.14	30.53	29.63	198.37
54-8хн	Компот из малины	180	0.1	0.1	7.1	29.6	0	0.01	3.56	0	1.8	1.42	33.62	62.72	3.45	5.79	0.2	0.05	0.03	0.54
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	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	560	24.9	25.7	60	570	0.43	1.72	4313.28	0.34	34.03	830.15	1113.91	179.82	76.8	446.65	8.7	74.55	44.59	258.87
	Второй ужин																			
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2	0.08	0.34	44	0	1.4	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
	Хлебцы злаковые	10	1.1	1.6	6.6	45.3	0.02	0.02	0	0	0	43.8	38.1	23.8	16.4	37.4	0.28	0	1.74	0
	Итого за Второй ужин	210	6.9	6.6	14.6	145.5	0.1	0.36	44	0	1.4	143.8	330.1	263.8	44.4	217.4	0.48	18	5.74	40
	Итого за день	2580	103.9	91	349.1	2628	1.28	3.03	6264.06	1.16	70.43	3672.73	3927.81	1374.37	530.41	1861.14	24.87	267.2	126.58	655.41
	Неделя 3 Среда																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	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	2.18	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-15к	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	200	8.2	8.8	41.2	277.2	0.14	0.18	72.35	0.12	0.68	327.04	351.48	157.76	46.04	208.59	2.35	47.19	31.49	20.46
54-6о	Яйцо вареное	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
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	180	0.3	0.1	1.6	8.1	0	0.01	0.81	0	2.38	2.41	44.82	58.01	5.4	9.51	0.85	0.27	0.05	2.43
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
	Итого за Завтрак	520	22.3	25.4	75.3	618.4	0.27	0.42	219.56	1.27	3.17	900.74	574.33	389.03	81.27	439.57	5.91	56.9	56.6	51.7
	Обед																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.05	0.05	1221.5	0	6.05	149.64	205.43	22.5	25.95	37.3	1.1	16.98	0.15	35.95
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6	0.04	0.04	103.29	0	6.42	96.56	200.19	27.67	14.63	52.44	0.55	15.26	2.84	16.68
54-27г	Рис припущенный с томатом	180	4.5	5.3	43.6	240.1	0.04	0.02	12.96	0	1.12	183.08	112.39	45.42	31.84	89.28	0.75	24.88	8.44	31.5
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13.7	12.2	6.8	191.2	0.04	0.09	8.1	0.04	0	239.89	207.18	18.6	15.7	127.35	1.85	25.66	0.82	47.62
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	0	0	2.89	0.01	0.13	1.98	4.57	1.64	0.46	1.9	0.06	0.28	0.07	1.16
54-31хн	Компот из клубники	180	0.1	0	6.5	26.4	0	0	0	0	1.08	1.69	17.94	58.6	1.25	1.72	0.11	0.18	0.06	3.24
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	Итого за Обед	870	31.2	35.2	112.8	892	0.3	0.25	1348.74	0.05	14.8	1171.89	899.8	199.18	117.28	410.34	6.68	84.68	28.99	142.68
	Полдник																			
54-3в	Кекс "Здоровье"	50	2.5	9.9	23.3	192.4	0.02	0.04	16.29	0.23	0	140.68	27.44	13.66	3.26	30.55	0.39	8.26	3.53	8.4
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
	Итого за Полдник	400	11.6	15.7	65.8	450.4	0.56	0.52	90.29	0.23	16.4	257.18	807.44	241.66	98.26	260.55	1.49	8.34	5.03	11.7
	Ужин																			
54-21з	Кукуруза сахарная	80	1.7	0.3	8.2	41.8	0.01	0.03	0.96	0	1.54	243.2	90.3	29.57	9.05	28.54	0.25	0	0.35	14.4
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2.7	9.3	12.8	145.6	0.08	0.08	309.86	0.01	11.5	190.95	417.53	54.25	26.98	63.67	0.87	27.55	0.49	35.09
ДП-5м	Суфле из отварной говядины с морковью	90	18.6	16.8	0.8	228.7	0.06	0.23	171.45	0.83	0.18	210.81	276.65	28.01	22.32	197.92	2.76	31.48	9.76	75.86

ДП-10н	Компот из черной смородины	180	0.3	0.1	10	41.7	0.01	0.01	2.75	0	21.6	6.63	78.66	58.61	7.28	7.75	0.33	0.27	0.26	4.59
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	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	560	27.6	27.1	56.6	579.3	0.24	0.38	485.02	0.84	34.82	984.29	964.54	186.94	83.93	364.78	5.71	60.26	21.93	134.29
	Второй ужин																			
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Пром.	Сушка простая	10	1.1	0.1	6.9	33.1	0.02	0.01	0	0	0	60.5	18.5	3	4.6	12.1	0.29	0	0	0
	Итого за Второй ужин	210	6.9	5.1	16.5	139.7	0.1	0.31	44	0	2.6	160.5	310.5	243	32.6	192.1	0.49	18	4	40
	Итого за день	2560	99.6	108.5	327	2679.8	1.47	1.88	2187.61	2.39	71.79	3474.6	3556.61	1259.81	413.34	1667.34	20.28	228.18	116.55	380.37
	Неделя 3 Четверг																			
	Завтрак																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6	0.06	0.07	200	0	160	1.6	130.4	6.4	5.6	12.8	0.4	2.4	0.08	5.6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-1о	Омлет натуральный	180	15.2	21.6	3.9	270.5	0.08	0.49	219.32	2.62	0.36	304.86	216.1	131.45	20.1	243.22	2.51	50.7	31.27	75.16
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4	0.04	0.15	15.53	0	0.61	44.95	198.3	150.91	30.89	117.25	0.98	10.53	2.06	34.43
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	1.8	4.35
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	Итого за Завтрак	645	26.3	33.4	60.7	648.1	0.33	0.79	485.85	2.75	172.97	808.31	1019.55	332.11	92.74	480.07	8.64	66.99	49.58	129.42
	Обед																			
54-10з	Салат из цветной капусты с овощами	100	3	7.7	3.1	93.4	0.07	0.11	67.8	0.29	33.95	152.68	195.06	26.51	15.74	59.84	1.2	18.19	4.37	16.03
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9	0.1	0.05	120.79	0	3.73	96.49	363.07	30.46	26.72	96.13	1.27	16.68	3.65	27.02
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16.3	11.3	6.3	191.9	0.14	0.12	325.25	0.01	2.84	131.98	345.76	36.1	35.27	166.57	0.86	53.1	31.54	366.49
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8	0.01	0.04	88.24	0	72	1.55	7.63	73.37	2.66	2.66	0.49	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Обед	850	39.5	30.6	114.8	891.7	0.53	0.4	624.11	0.41	112.52	1055.04	1120.58	317.44	114.82	469.74	6.81	114.49	54.99	431.09
	Полдник																			
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4	0.02	0.02	0	0	171	0	266	80	70	40	0	0	0	0
ДП-Зв	Сочень с творогом	60	7.1	6.7	22.4	178.3	0.04	0.09	39.73	0.33	0.04	18.09	53.49	36.36	7.78	70.85	0.56	4.13	8.91	16.76
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
	Итого за Полдник	380	8.2	7.2	69.2	374	0.1	0.13	45.73	0.33	183.04	49.29	653.09	135.56	88.58	124.05	3.2	6.53	9.27	26.36
	Ужин																			
ДП-6ос	Салат из квашеной капусты	60	1	3.1	5	51.2	0.01	0.01	0	0	15.3	455.97	157.59	25.44	8.68	18.73	0.35	0.18	0.32	5.29
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0.14	0.13	8.34	0	10.91	169.44	691.54	62.08	33.33	108.62	1.18	30.84	1.5	50.7
54-30м	Кнели из говядины с рисом	90	13.4	14.4	6	207.6	0.04	0.11	18.32	0.08	0.05	146.7	215.13	19.22	18.58	137.96	1.79	20.59	1.31	51.57
54-4хн	Компот из изюма	180	0.4	0.1	16.5	68.3	0.02	0.01	0.65	0	0	16.05	124.16	68.78	6.58	20.2	0.49	0.14	0.1	42.1
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	1.8	4.35
	Итого за Ужин	510	21.6	23.3	68.8	571.1	0.24	0.27	27.31	0.08	26.26	937.86	1216.32	181.52	71.37	305.01	4.14	52.71	5.03	154.01
	Второй ужин																			

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	0	0	0
Пром.	Баранка простая	10	1	0.1	6.4	31	0.02	0.01	0	0	0	57.5	17.5	2.8	4.4	11.4	0.26	0	0	0
	Итого за Второй ужин	210	7.8	5.1	17.4	147.2	0.5	0.41	44	0	1.4	127.5	275.5	218.8	36.4	199.4	0.46	0	0	0
	Итого за день	2595	103.4	99.6	330.9	2632.1	1.7	2	1227	3.57	496.19	2978	4285.04	1185.43	403.91	1578.27	23.25	240.72	118.87	740.88
	Неделя 3 Пятница																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-12к	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	200	8.2	10.7	33	261.5	0.2	0.17	38.29	0.12	1.07	330.22	270.41	151.31	61.08	223.18	1.8	48.82	13.88	60.27
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8	0.01	0.06	6.21	0	0.27	17.71	73.21	93.13	8.93	41.69	0.7	4.05	0.79	9
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	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
	Итого за Завтрак	600	21.5	28.9	79.9	664.5	0.32	0.4	169.9	0.54	7.55	880.73	657.42	548.34	113.21	501.57	7.08	56.35	22.69	93.1
	Обед																			
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1.8	8.8	2.9	98	0.03	0.06	40.68	0.14	23.05	118.56	193.36	30.43	12.43	35.45	0.64	13.9	2.19	13.28
54-33с	Солянка домашняя	200	9	9.3	3.1	131.9	0.03	0.05	24.27	0.05	1.72	276.64	159.93	22.78	12.82	68.3	1.03	15.47	0.21	24.96
54-11м	Плов из отварной говядины	240	18.4	17.7	46.3	417.9	0.09	0.14	313.92	0.12	0.86	332.01	320.83	139.9	52.57	231.83	2.65	46.4	8.82	98.07
54-2хн	Компот из кураги	180	0.9	0	14.1	60.2	0.01	0.03	62.96	0	0.29	2.37	256.68	81.45	16.44	22.86	0.52	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	Итого за Обед	790	36.5	36.7	103.5	890.4	0.29	0.33	441.83	0.31	25.92	1228.63	1082.9	299.31	121.71	458.79	7.1	77.21	27.83	142.84
	Полдник																			
54-6т	Сырники	120	23.6	6.9	19.7	234.9	0.05	0.25	34.51	0.11	0.22	110.16	127.07	164.94	24.88	228.55	0.66	20.6	30.04	40.88
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	0	0	0
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28	0.05	0.02	8	0	30.4	9.6	124	28	8.8	13.6	0.08	0.24	0.08	120.24
	Итого за Полдник	400	24.8	7.1	58.7	397.3	0.14	0.35	142.51	0.11	42.62	131.76	555.07	202.94	57.68	272.15	1.14	20.84	30.12	161.12
	Ужин																			
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12
54-17г	Овощное рагу с ламинарией и баклажанами	180	3.6	8.1	19	163.5	0.12	0.12	105.69	0.29	16.37	234.18	715.81	74.36	40.96	97.23	1.61	1602.13	0.92	67
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	0.07	0.07	6.3	0	0.63	210.97	228.85	32.98	64.05	143.72	1.37	17.09	18.39	102.3
54-9хн	Компот из облепихи	180	0.2	0.9	6.7	35.1	0	0.01	27	0	14.4	0.6	28.99	59.87	4.7	1.41	0.24	0.2	0.15	2.14
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Ужин	580	27.9	14	68.1	509	0.31	0.25	218.79	0.29	46.4	719.05	1246.05	190.31	140.01	322.46	5.26	1622.9	23.15	194.99
	Второй ужин																			
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8	0.04	0.26	44	0	0.6	100	292	248	28	184	0.2	18	2	40
	Хлебцы злаковые	10	1.1	1.6	6.6	45.3	0.02	0.02	0	0	0	43.8	38.1	23.8	16.4	37.4	0.28	0	1.74	0
	Итого за Второй ужин	210	6.9	6.6	15	147.1	0.06	0.28	44	0	0.6	143.8	330.1	271.8	44.4	221.4	0.48	18	3.74	40
	Итого за день	2580	117.6	93.3	325.2	2608.3	1.12	1.61	1017.03	1.25	123.09	3103.97	3871.54	1512.7	477.01	1776.37	21.06	1795.3	107.53	632.05
	Неделя 3 Суббота																			

	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	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	2.18	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-7т - для детей с целиакией	Творожно-пшенинная запеканка	180	13.5	6.3	16	174.8	0.09	0.15	38.32	0.31	0.1	135.28	101.51	113.71	28.27	161.69	1.01	22.19	16.5	28.76
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4	0.03	0.12	11.96	0	0.47	34.69	165.58	133.48	27.6	96.11	0.96	8.1	1.58	18
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
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	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	595	27.2	22	82.5	635.3	0.27	0.44	164.28	0.58	15.68	672.17	906.69	410.09	142.42	444.7	4.54	31.33	32.93	54.69
	Обед																			
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0.3	21.5	94.6	0.05	0.08	1502.5	0	4.5	18.27	366.06	40.29	54	62	1.28	3.89	0.15	42.25
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7	0.07	0.08	174.6	3.53	5.84	262.48	377.17	116.29	34.68	109.04	0.9	31.75	12	168.73
ДП-5г	Картофель дольками запеченный с овощами	180	4.1	9.3	30.5	222.4	0.18	0.13	723.24	0	15.6	192.93	948.24	32.04	55.97	120.1	1.79	36	0.48	87
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1	0.05	0.12	25.46	0.07	1.41	120.97	322.44	55.74	23.26	166.62	2.46	17.06	0.32	62.72
54-23хн	Кисель из смородины	180	0.2	0.1	11	45.5	0	0.01	2.2	0	17.28	5.55	63.58	58.75	5.83	9.82	0.26	0.22	0.21	3.67
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	Итого за Обед	850	37.2	30.9	116.4	892.7	0.48	0.47	2428	3.6	44.63	1099.25	2229.59	327.86	201.19	567.93	8.95	90.36	29.77	370.9
	Полдник																			
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
54-9в	Булочка школьная	80	6.9	2.4	45.4	230.2	0.09	0.03	5.4	0.03	0	276.65	76.62	24.2	10.16	56.98	0.78	38.39	3.47	14.43
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
	Итого за Полдник	400	8	3.2	90.4	421.2	0.15	0.09	7.8	0.03	10	325.45	562.62	87	42.56	100.18	4.34	39.59	3.59	26.43
	Ужин																			
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	0.01	0.02	0.79	0	2.67	22.87	156.46	83.01	12.53	24.48	0.8	4.58	0.4	13.08
ДП-13г	Каша гречневая рассыпчатая со стручковой фасолью	150	6.7	7.3	25.3	193.5	0.18	0.16	32.89	0.06	4	149.42	254.15	60.22	91.45	139.97	3.18	21.52	2.35	10.71
54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.96	265.14	35.91	23.55	165.12	2.3	17.59	3.54	55.58
54-11хн	Компот из брусники	180	0.1	0.1	7.1	29.4	0	0	0.86	0	1.08	1.01	13.6	60.34	1.1	2.51	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	525	27.2	23.7	69.8	600.2	0.33	0.33	54.45	0.14	7.86	654.11	776.8	252.98	144.83	389.23	7.7	44.17	16.46	81.55
	Второй ужин																			
Пром.	Кефир 3.2%	200	5.8	6.4	8.2	113.6	0.06	0.34	44	0	1.4	100	292	240	28	190	0.2	18	4	40
Пром.	Пастила	10	0.1	0	8	32.2	0	0	0	0	0	1.6	5.5	2.1	0.7	1.1	0.16	0	0	0
	Итого за Второй ужин	210	5.9	6.4	16.2	145.8	0.06	0.34	44	0	1.4	101.6	297.5	242.1	28.7	191.1	0.36	18	4	40
	Итого за день	2580	105.5	86.2	375.3	2695.2	1.29	1.67	2698.53	4.35	79.57	2852.58	4773.2	1320.03	559.7	1693.14	25.89	223.45	86.75	573.57
	Неделя 3 Воскресенье																			
	Завтрак																			

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	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	2.18	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12.9	14.2	6.4	204.7	0.09	0.4	164.97	1.85	1.96	374.36	223.38	133.13	25.26	219.22	2.07	44.4	23.52	60.19
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	180	3.1	3	20.1	120.1	0.02	0.11	9.71	0	0.14	34.17	148.77	145.15	23.43	85.68	0.76	2.39	0.9	20.79
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28	0.05	0.02	8	0	30.4	9.6	124	28	8.8	13.6	0.08	0.24	0.08	120.24
	Итого за Завтрак	560	25.6	29.9	64.7	629.3	0.27	0.62	266.68	2.12	32.61	948.68	627.7	460.18	83.14	473.15	4.75	48.47	38.75	208.03
	Обед																			
54-29з	Салат из моркови, яблок, апельсинов	100	0.8	10.1	9	130.5	0.04	0.04	961.89	0	11.9	16.22	168.96	20.16	21.46	31.46	0.76	3	0.16	29.97
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3	0.05	0.04	59.81	0	5.83	106.28	339.98	67.36	20.86	47.31	1	17.55	0.43	24.76
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2	0.04	0.03	22.03	0.11	0	183.36	55.86	127.98	28.3	87.09	0.59	24.91	8.68	32.63
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13.7	12.2	6.8	191.2	0.04	0.09	8.1	0.04	0	239.89	207.18	18.6	15.7	127.35	1.85	25.66	0.82	47.62
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	0	0	25.63	0.01	0.54	2.47	28.39	1.85	2.45	4.77	0.1	0.36	0.09	1.8
ДП-1н	Компот из абрикосов	180	0.3	0	10.3	42.7	0.01	0.02	57.67	0	1.44	0.88	91.34	56.14	2.51	8.14	0.24	0.36	0.03	3.96
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	Итого за Обед	870	28	33.8	119.4	893.4	0.31	0.27	1135.13	0.16	19.71	1048.15	1043.81	316.84	118.73	406.47	6.8	73.28	26.82	147.27
	Полдник																			
Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6	0.12	0.04	6	0	22	22	268	34	26	16	0.6	0	0	0
Пром.	Киви	100	0.8	0.4	8.1	39.2	0.02	0.04	15	0	180	5	300	40	25	34	0.8	2	0.2	14
Пром.	Слойка с повидлом	80	6.4	11.2	44.8	305.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Полдник	380	7.8	11.8	76.5	443.4	0.14	0.08	21	0	202	27	568	74	51	50	1.4	2	0.2	14
	Ужин																			
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8	0.03	0.04	122.25	0	34.78	88.69	247.73	40.39	15.18	30.31	0.55	10.73	0.26	12.66
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7	0.06	0.04	293.19	0.12	2.01	175.97	133.8	87.19	17.77	51.18	0.89	21.62	0.27	20.41
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.32	0.02	1.31	248.86	208.85	34.93	54.51	112.34	1	35.07	12.19	94.95
54-30хн	Компот из вишни с медом	180	0.2	0	11.6	47.6	0	0.01	1.84	0	1.08	3.76	42.28	63.8	4.42	6.81	0.17	0.63	0.02	15.84
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.03	0.01	0	0	0	124.75	23.25	5	3.5	16.25	0.28	0.8	1.5	3.63
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	Итого за Ужин	540	24.1	18.6	69.4	541.8	0.22	0.18	703.6	0.14	39.18	794.53	717.16	240.06	107.13	256.39	3.87	68.85	21.97	147.49
	Второй ужин																			
Пром.	Сушка простая	10	1.1	0.1	6.9	33.1	0.02	0.01	0	0	0	60.5	18.5	3	4.6	12.1	0.29	0	0	0
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
	Итого за Второй ужин	210	6.9	5.1	16.5	139.7	0.1	0.31	44	0	2.6	160.5	310.5	243	32.6	192.1	0.49	18	4	40
	Итого за день	2560	92.4	99.2	346.5	2647.6	1.04	1.46	2170.41	2.42	296.1	2978.86	3267.17	1334.08	392.6	1378.11	17.31	210.6	91.74	556.79

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
------------	-------	-------	------	----------	--------------	--------	--------	----------------	--------	-------	--------	-------	--------	--------	-------	--------	--------	---------	--------

Завтрак	573.1	25.7	26.6	76.6	648	0.28	0.5	322.08	1.09	47.35	831.92	747.25	457.6	103.21	465.73	5.74	49.89	36.33	112.13
Обед	852.1	38.2	32.2	111.2	887.7	0.43	0.37	715.4	0.39	44.88	1166.1	1469.76	271.2	168.44	513.07	8.52	93.6	31.32	245.69
Полдник	393.6	13.8	9.6	65.5	403.3	0.19	0.29	119.58	0.21	63.53	170.95	605.05	182.39	64.17	215.47	2.64	16.92	19.07	41.07
Ужин	545.7	25.4	21.5	66.6	560.9	0.27	0.49	996.6	0.18	30.19	790.15	935.69	218.1	96.57	345.45	5.8	224.14	22.77	154.92
Второй ужин	208.6	6.7	5.7	16.8	145.5	0.14	0.32	44.01	0.01	1.69	131.23	304.8	246.43	35.73	200.95	0.43	15.43	3.73	34.52
Среднее значение за период	2573.1	109.8	95.7	336.8	2645.4	1.31	1.97	884.01	1.88	187.64	3090.35	1402.5	1375.72	468.12	1740.67	23.13	399.98	113.22	588.33

Рецептуры блюд меню заимствованы из:

1. «Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.»
2. «Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г.»
3. «Сборник рецептов блюд дополнительного питания в организациях для детей / Новосибирск, 2024»
4. «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных организациях (от 1 до 7 лет) / Москва, 2023 г.»

Сборники рецептов доступны в ПС "Мониторинг питания и здоровья" и на официальном сайте ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора (раздел Сборники рецептов и типовых меню в виде печатных изданий). Ссылка - <https://niig.su/about/request-visitor-price?ysclid=m7yblfv3tr79950360>

Типовое меню для организованного питания детей в организациях отдыха и оздоровления

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
	Неделя 1 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	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	2.18	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.7	404.9	0.08	0.43	68.16	0.21	0.38	241.73	212.58	298.58	43.25	387.57	1.14	38.42	52.15	66.17
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.77	32.61	62.94	5.39	8.33	0.79	0.01	0.01	1.2
Пром.	Джем из черной смородины	10	0.1	0	7.3	29.5	0	0	0.8	0	4	1.8	14	2.2	1.4	1.6	0.05	0.07	0	1.26
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	660	49.4	27.4	90.7	806.4	0.24	0.56	160.76	0.48	20.25	813.85	807.74	541.62	89.19	568.65	7.12	42.94	66.86	87.44
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1.4	7.7	4.6	93.6	0.06	0.07	160.95	0	28.65	201.71	329.49	42	25.1	45.98	1.16	23.29	0.54	35.93
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117	0.06	0.05	126.79	0.06	4.61	72.52	277.65	16.6	15.93	44.96	0.68	12.86	1.18	26.53
54-22г	Булгур отварной	200	9.3	5.2	46.2	268.7	0.12	0.07	18	0.09	0	207.23	273.95	77.49	114.27	210.98	1.74	26.67	1.68	0.19
54-24м	Шницель из курицы	120	22.9	5.2	16	202.4	0.08	0.09	7.56	0	0.75	253.17	274.62	39.57	76.86	172.47	1.64	20.51	22.07	122.77
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3	1.95	179.45	79.94	22.19	18.05	0.67	0.14	0.07	1
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	3.6	8.7
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
	Итого за Обед	1040	48.5	23.6	149.9	1006.1	0.5	0.37	314.8	0.15	34.31	1401.98	1537.96	288.6	290.95	626.24	8.89	85.39	47.68	195.12
	Полдник																			
Пром.	Сок гранатовый	200	0.6	0.2	28.4	117.8	0.08	0.02	6	0	8	8	204	24	10	16	2	0	0	0
54-10в	Булочка ванильная	80	6.2	5.4	40.6	235.9	0.07	0.05	25.49	0.19	0	320.91	67.39	23.5	8.7	54.57	0.75	44.48	4.21	14.71
Пром.	Творог мягкий 5% жирности в индивидуальной упаковке	125	10.6	6.3	2	106.8	0.05	0.33	38.75	0.16	0.63	51.25	140	205	28.75	275	0.5	0	37.5	40
	Итого за Полдник	405	17.4	11.9	71	460.5	0.2	0.4	70.24	0.35	8.63	380.16	411.39	252.5	47.45	345.57	3.25	44.48	41.71	54.71
	Ужин																			
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9	0.08	0.04	30	0	4	273.6	82.17	17.6	18.27	53.94	0.61	0	1.14	0
54-8г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4	0.06	0.09	166.26	0.12	42.5	221.9	674.03	193.98	43.16	84.17	1.65	33.93	0.92	39.1
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9	0.05	0.11	1.85	0	0.47	210.79	245.47	26.07	21.93	153.8	1.97	29.84	1.62	58.78
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8	0.01	0.01	4.08	0	2.5	6.14	85.43	63.28	9.07	10.46	0.19	0.8	0.04	5.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0

	Итого за Ужин	690	28.9	21.8	80.8	635.4	0.33	0.3	202.19	0.12	49.47	1211.48	1239.2	325.68	119.88	402.72	6.68	66.01	20.33	109.61
	Второй ужин																			
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 Второй ужин	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 день	2995	149.6	89.7	414	3061.4	1.33	1.89	791.99	1.16	114.46	3907.47	4268.29	1650.4	577.47	2131.18	26.14	256.82	180.58	486.88
	Неделя 1 Вторник																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	10.8	38.4	283.9	0.21	0.17	38.63	0.12	0.5	338.62	326.61	156.84	63.32	232.95	2	48.89	13.92	81.59
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4	0.05	0.04	9.6	0	72	15.6	236.4	40.8	15.6	27.6	0.36	2.4	0.6	20.4
	Итого за Завтрак	635	25.9	30.9	91.5	745.6	0.4	0.47	184.52	0.54	73.23	1044.82	891.74	631.86	140.49	596.99	5.41	61.73	32.7	128.8
	Обед																			
ДП-10фс	Салат из яблок груш и смородины	120	0.6	0.4	13.6	60.8	0.03	0.03	7.47	0	55.67	27.1	295.29	28.83	17.79	21.34	2.49	1.68	0.47	12.95
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4	0.12	0.07	150.99	0	4.66	120.61	453.84	38.08	33.4	120.16	1.59	20.85	4.56	33.78
54-9м	Жаркое по-домашнему	350	35.1	32.8	30.1	556.4	0.25	0.33	47.71	0.15	16.69	508.99	1436.08	45.83	77.99	403.79	6.01	78.53	0.71	173.65
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
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.	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	3.6	8.7
	Итого за Обед	1040	53.8	40.2	126.8	1084.6	0.59	0.53	276.13	0.15	77.34	1324.74	2673.21	236.24	184.05	704.49	13.67	102.98	27.88	229.08
	Полдник																			
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	15.4	250.4	0.06	0.28	64.68	0.41	1.59	169.04	208.76	167.95	27.66	234.95	1.56	25.41	32.48	44.66
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.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
	Итого за Полдник	470	24	11.6	60.4	441.4	0.12	0.34	67.08	0.41	11.59	217.84	694.76	230.75	60.06	278.15	5.12	26.61	32.6	56.66
	Ужин																			
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3	0.05	0.09	40.68	0.29	13.58	116.04	161.9	23.33	13.7	52.06	1.04	18.19	3.85	16.03
54-26г	Рис с овощами	180	3.8	6.8	31.2	201.4	0.05	0.04	322.42	0	1.59	288.31	111.85	20.82	31.39	80.96	0.69	25.87	5.57	37.56
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5	0.21	1.67	4725.98	0.02	12.41	268.24	249.48	47.17	17.62	275.38	5.71	33.93	32.93	220.41
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
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	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	Итого за Ужин	655	28.8	30.2	77.1	696.3	0.42	1.86	5089.46	0.31	28.74	1098.05	691.61	180.07	92.62	507.52	10.3	78.96	58.08	279.05
	Второй ужин																			
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2	0.08	0.34	44	0	1.4	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
	Хлебцы злаковые	20	2.3	3.2	13.3	90.6	0.04	0.04	0	0	0	87.6	76.2	47.6	32.8	74.8	0.56	0	3.48	0
	Итого за Второй ужин	220	8.1	8.2	21.3	190.8	0.12	0.38	44	0	1.4	187.6	368.2	287.6	60.8	254.8	0.76	18	7.48	40
	Итого за день	3020	140.6	121.1	377.1	3158.7	1.65	3.58	5661.19	1.41	192.3	3873.05	5319.52	1566.52	538.02	2341.95	35.26	288.28	158.74	733.59
	Неделя 1 Среда																			

	Завтрак																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	120	1.6	0.1	5.9	30.8	0.1	0.11	300	0	240	2.4	195.6	9.6	8.4	19.2	0.6	3.6	0.12	8.4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2	0.1	0.09	56.1	0.32	0.07	401.48	95.79	260.47	18.12	167.21	1.28	34.45	3.25	17.27
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.96	165.29	161.27	26.03	95.2	0.84	2.66	1	23.1
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	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	Итого за Завтрак	665	23.8	30.1	106.1	789.8	0.33	0.39	456.89	0.58	240.22	869.04	600.83	457.89	77.9	378.21	4.85	41.67	20.28	53.68
	Обед																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	120	1.1	12.2	8.6	148.5	0.05	0.06	1465.8	0	7.26	179.57	246.52	27	31.14	44.76	1.32	20.38	0.18	43.14
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138	0.04	0.05	168.33	0	8.46	133.78	330.78	42.1	24.03	53.29	1.09	21.45	0.49	28.28
ДП-12г	Каша гречневая с цветной капустой и брокколи	200	8.9	9.8	33.8	258.8	0.23	0.16	23.77	0.08	22.29	209.6	342.93	63.64	115.75	192.72	4.16	34.94	4.01	14.27
54-20м	Говядина отварная	100	28.4	22.8	0.5	321.3	0.07	0.2	48	0	0.24	276.92	450.84	105.12	32.94	269.33	3.87	38.65	0.02	105.5
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3	0	0	0	0	1.2	1.88	19.93	65.11	1.39	1.91	0.12	0.2	0.07	3.6
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.	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	3.6	8.7
	Итого за Обед	990	53	53.1	112.3	1139	0.57	0.54	1705.9	0.08	39.45	1467.15	1593.8	335.97	241.85	695.81	13.56	117.54	26.91	203.49
	Полдник																			
54-3в	Кекс "Здоровье"	50	2.5	9.9	23.3	192.4	0.02	0.04	16.29	0.23	0	140.68	27.44	13.66	3.26	30.55	0.39	8.26	3.53	8.4
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
	Итого за Полдник	400	11.6	15.7	65.8	450.4	0.56	0.52	90.29	0.23	16.4	257.18	807.44	241.66	98.26	260.55	1.49	8.34	5.03	11.7
	Ужин																			
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2	0.01	0.04	1.2	0	1.92	304	112.88	36.96	11.31	35.67	0.31	0	0.44	18
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	180	3.3	11.1	15.4	174.8	0.09	0.09	371.83	0.02	13.8	229.14	501.03	65.1	32.38	76.41	1.05	33.06	0.59	42.1
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2	0.08	0.15	22.12	0.09	0.12	247.73	294.6	39.9	26.17	183.46	2.56	19.54	3.93	61.76
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8	0	0	0	0	1.2	0.5	20.75	63.27	2.61	5.93	0.13	0.01	0.02	2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	640	28	29.5	80.8	700.5	0.26	0.31	395.15	0.11	17.04	1114.07	1030.66	221.73	90.77	368.37	5.55	53.57	16.05	128.21
	Второй ужин																			
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Пром.	Сушка простая	20	2.2	0.3	13.8	66.1	0.05	0.01	0	0	0	121	37	6	9.2	24.2	0.58	0	0	0
	Итого за Второй ужин	220	8	5.3	23.4	172.7	0.13	0.31	44	0	2.6	221	329	246	37.2	204.2	0.78	18	4	40
	Итого за день	2915	124.4	133.7	388.4	3252.4	1.85	2.07	2692.23	1	315.71	3928.44	4361.73	1503.25	545.98	1907.14	26.23	239.12	72.27	437.08
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-3к	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	200	7.4	8.8	46.4	293.8	0.09	0.17	82.35	0.12	0.65	321.6	319.88	147.75	34.65	141.25	1.67	46.67	9.88	19.31
54-6о	Яйцо вареное	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

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28	0.05	0.02	8	0	30.4	9.6	124	28	8.8	13.6	0.08	0.24	0.08	120.24
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	635	26.9	31.1	93.5	759.6	0.28	0.53	282.65	1.42	31.56	1043.67	716.46	584.49	88.45	497.65	5.39	60.85	38.07	178.36
	Обед																			
ДП-11фс	Салат из яблок и груш	150	0.6	0.5	17.8	78.4	0.04	0.04	5.29	0	11.84	30.27	329.06	30.49	16.08	20.83	3.4	2.25	0.31	13.79
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9	0.08	0.06	129.92	0	6.93	245.99	418.69	26.35	24.64	64.24	0.89	20.75	0.94	35.35
54-10м	Капуста тушеная с мясом	300	32.9	33	20	509.2	0.14	0.29	154.7	0.2	43.33	459.25	1114.08	126.51	72.64	349.46	5.48	67.31	1.02	134.05
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
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
	Итого за Обед	1020	48.6	42.1	119.4	1053	0.45	0.51	387.95	0.2	142.1	1402.64	2073.1	297.87	152.92	571.29	13.31	92.23	24.41	191.89
	Полдник																			
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4	0.02	0.02	0	0	171	0	266	80	70	40	0	0	0	0
ДП-3в	Сочень с творогом	80	9.5	8.9	29.9	237.8	0.05	0.12	52.97	0.44	0.05	24.12	71.31	48.49	10.37	94.47	0.75	5.51	11.88	22.34
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
	Итого за Полдник	430	10.7	9.5	79.6	446.8	0.12	0.17	60.47	0.44	186.05	63.12	754.31	152.49	93.87	150.97	4.05	8.51	12.33	34.34
	Ужин																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.3	17
54-11м	Плов из отварной говядины	300	23	22.1	57.9	522.4	0.11	0.17	392.4	0.16	1.08	415.01	401.04	174.87	65.71	289.79	3.31	58	11.03	122.59
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0.1	8.2	35	0	0.01	1.52	0	9.64	4.3	58.43	64.83	7.33	12.19	0.92	0.32	0.12	12.04
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	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	660	28.5	22.9	93.4	693	0.22	0.25	403.92	0.16	20.72	760.01	701.87	279.2	105.34	410.88	6.33	62.28	22.52	155.98
	Второй ужин																			
Пром.	Хлебцы ржаные	20	2.2	0.6	12.8	65.4	0.08	0.03	0.4	0	0	0.6	79.2	8.6	15	53.8	0.82	0	3.6	10
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	0	0	0
	Итого за Второй ужин	220	9	5.6	23.8	181.6	0.56	0.43	44.4	0	1.4	70.6	337.2	224.6	47	241.8	1.02	0	3.6	10
	Итого за день	2965	123.7	111.2	409.7	3134	1.63	1.89	1179.39	2.22	381.83	3340.04	4582.94	1538.65	487.58	1872.59	30.1	223.87	100.93	570.57
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-3о	Омлет с морковью	200	14.8	20.1	6.9	268	0.09	0.48	823.71	2.44	1.37	292.34	287.06	134.77	35.8	251.36	2.65	49.83	29.18	98.43
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.96	165.29	161.27	26.03	95.2	0.84	2.66	1	23.1
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
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	1.8	4.35
	Итого за Завтрак	655	32.9	33.9	90.5	797.9	0.29	0.82	942.5	2.73	16.73	1044	1138.9	593.79	160.68	629.16	6.78	53.53	51.74	129.18
	Обед																			
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	150	3.4	16.5	5.4	183.8	0.06	0.11	76.27	0.26	43.22	222.31	362.55	57.06	23.31	66.47	1.2	26.06	4.11	24.9
54-32с	Уха ростовская	250	7.8	3.7	12.4	114.1	0.12	0.09	42.27	0.04	9.62	131.76	492.59	112.92	28.48	103.58	0.94	34.97	12.52	172.32

54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4	0.04	0.03	24.48	0.12	0	203.73	62.07	142.2	31.45	96.76	0.66	27.67	9.65	36.25
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6	0.06	0.07	343.58	0.03	1.57	298.64	250.61	41.92	65.41	134.81	1.2	42.09	14.63	113.94
ДП-14н	Компот из яблок и мандаринов	200	0.2	0.1	11.2	46.9	0.01	0.01	1.92	0	4.02	6.63	81.36	62.08	3.8	5.26	0.5	0.54	0.08	31.98
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	3.6	8.7
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
	Итого за Обед	1040	41.7	34.8	132.4	1010.9	0.47	0.38	488.52	0.45	58.43	1528.47	1451.98	449.18	189.05	540.68	7.5	133.25	63.13	388.09
	Полдник																			
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	0	0	0
54-9в	Булочка школьная	80	6.9	2.4	45.4	230.2	0.09	0.03	5.4	0.03	0	276.65	76.62	24.2	10.16	56.98	0.78	38.39	3.47	14.43
Пром.	Творог мягкий 5% жирности в индивидуальной упаковке	125	10.6	6.3	2	106.8	0.05	0.33	38.75	0.16	0.63	51.25	140	205	28.75	275	0.5	0	37.5	40
	Итого за Полдник	405	18.1	8.7	80.4	471.4	0.18	0.44	144.15	0.19	12.63	339.9	520.62	239.2	62.91	361.98	1.68	38.39	40.97	54.43
	Ужин																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241	0.09	0.05	390.92	0.16	2.68	234.63	178.4	116.26	23.69	68.24	1.18	28.83	0.36	27.21
54-5м	Котлета из курицы	120	22.9	5.2	16	202.4	0.08	0.09	7.56	0	0.75	253.17	274.62	39.57	76.86	172.47	1.64	20.51	22.07	122.77
54-10хн	Компот из черники	200	0.2	0.1	7.7	32.7	0	0	0	0	0.8	0.97	8.64	65.46	1.04	2.26	0.14	2.18	0.02	14.78
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	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	680	34.8	14.4	87.7	619	0.31	0.21	531.48	0.16	29.23	824.47	853.06	251.79	139.89	335.87	5.36	54.48	33.92	189.11
	Второй ужин																			
	Хлебцы злаковые	20	2.3	3.2	13.3	90.6	0.04	0.04	0	0	0	87.6	76.2	47.6	32.8	74.8	0.56	0	3.48	0
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8	0.04	0.26	44	0	0.6	100	292	248	28	184	0.2	18	2	40
	Итого за Второй ужин	220	8.1	8.2	21.7	192.4	0.08	0.3	44	0	0.6	187.6	368.2	295.6	60.8	258.8	0.76	18	5.48	40
	Итого за день	3000	135.6	100	412.7	3091.6	1.33	2.15	2150.65	3.53	117.62	3924.44	4332.76	1829.56	613.33	2126.49	22.08	297.65	195.24	800.81
	Неделя 1 Суббота																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-7к	Каша вязкая молочная пшениная с изюмом	250	10.2	12.1	51.9	357.3	0.23	0.19	49.99	0.15	0.64	413.77	339.43	178.77	62.64	234.85	1.88	61.54	3.76	69.61
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4	0.05	0.04	9.6	0	72	15.6	236.4	40.8	15.6	27.6	0.36	2.4	0.6	20.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	Итого за Завтрак	685	27.6	32.1	102.7	809.5	0.43	0.51	195.88	0.57	73.37	1136.62	927.36	656.04	144.76	612.84	5.71	73.9	26.28	114.64
	Обед																			
ДП-2фс	Салат из банана и вишни	120	2.4	0.9	19.2	94.3	0.04	0.08	20.88	0	10.94	39.12	348.48	44.4	40.08	50.16	0.58	2.68	1.22	9.5
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4	0.08	0.06	137.99	0	5.35	134.73	396.81	108.62	30.67	92.18	1.51	22.19	2.64	33
ДП-5г	Картофель дольками запеченный с овощами	200	4.6	10.4	33.9	247.1	0.2	0.15	803.6	0	17.33	214.37	1053.6	35.6	62.19	133.45	1.99	40	0.53	96.67
54-19р	Тефтели рыбные (треска)	120	15.5	9.3	15.2	206.8	0.09	0.08	16.09	0.89	1	238.03	284.53	39.66	27.47	185.96	0.9	129.98	19.76	580.82
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7	0.01	0.04	10.44	0.03	0.16	38.21	39.39	32.86	4.01	25.97	0.06	6.34	0.68	6.6
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6	0.01	0.01	2.45	0	19.2	6.16	70.64	65.28	6.47	10.91	0.29	0.24	0.23	4.08

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88	0.08	0.04	0	0	0	182.7	105.75	13.05	21.15	67.5	1.76	1.98	2.48	10.8
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	3.6	8.7
	Итого за Обед	1025	35.3	30.3	146.1	997.5	0.58	0.48	991.45	0.92	53.98	1152.72	2355	351.47	200.44	605.13	7.75	205.33	31.14	750.17
	Полдник																			
ДП-1я	Запеканка из творога с курагой	150	25.9	9.6	18.3	263.4	0.06	0.32	90.13	0.24	0.51	113.99	308.36	214.54	37.9	273.92	1.01	22.19	33.27	47.84
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.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
	Итого за Полдник	470	27	10.4	63.3	454.4	0.12	0.38	92.53	0.24	10.51	162.79	794.36	277.34	70.3	317.12	4.57	23.39	33.39	59.84
	Ужин																			
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1.5	0.1	8.7	42	0.02	0.03	1.31	0	4.45	38.11	260.77	138.35	20.88	40.79	1.33	7.63	0.67	21.8
ДП-7г	Каша перловая с овощами	180	6.6	9.2	44.1	285.2	0.09	0.06	487.68	0	3.03	106.98	235.61	91.83	41.62	220.41	1.6	16.49	20.66	39.51
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1	0.05	0.12	25.46	0.07	1.41	120.97	322.44	55.74	23.26	166.62	2.46	17.06	0.32	62.72
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7	0	0	0.96	0	1.2	1.12	15.11	67.05	1.22	2.78	0.09	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88	0.08	0.04	0	0	0	182.7	105.75	13.05	21.15	67.5	1.76	1.98	2.48	10.8
	Итого за Ужин	625	28.2	26.4	82.3	680	0.24	0.25	515.41	0.07	10.09	449.88	939.68	366.02	108.13	498.1	7.24	43.16	24.13	134.83
	Второй ужин																			
Пром.	Пастила	10	0.1	0	8	32.2	0	0	0	0	0	1.6	5.5	2.1	0.7	1.1	0.16	0	0	0
Пром.	Кефир 3.2%	200	5.8	6.4	8.2	113.6	0.06	0.34	44	0	1.4	100	292	240	28	190	0.2	18	4	40
	Итого за Второй ужин	210	5.9	6.4	16.2	145.8	0.06	0.34	44	0	1.4	101.6	297.5	242.1	28.7	191.1	0.36	18	4	40
	Итого за день	3015	124	105.6	410.6	3087.2	1.43	1.96	1839.27	1.8	149.35	3003.61	5313.9	1892.97	552.33	2224.29	25.63	363.78	118.94	1099.48
	Неделя 1 Воскресенье																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	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	2.18	0
54-6т	Сырники	150	29.5	8.6	24.6	293.6	0.07	0.31	43.14	0.14	0.28	137.7	158.83	206.18	31.1	285.69	0.82	25.75	37.55	51.11
54-11соус	Соус вишневый	10	0	0	5	20.3	0	0	0.51	0	0.3	0.8	10.75	1.72	1.13	1.31	0.03	0.1	0	0.65
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	620	43.9	32.4	89.2	823.5	0.27	0.6	197.4	0.54	16.37	759.5	941.46	555.88	105.7	591.43	7.1	41.99	54.64	109.1
	Обед																			
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	150	2.6	8.1	25	183.4	0.04	0.07	54.36	0	4.74	201.7	586.06	69.93	40.81	78.46	2.19	28	0.77	57.59
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1	0.08	0.05	121.44	0	6.61	115.31	395.16	14.96	21.05	55.57	0.89	19.7	0.23	33.4
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	200	3.6	12.4	17.1	194.2	0.1	0.1	413.14	0.02	15.33	254.6	556.7	72.33	35.98	84.9	1.17	36.73	0.65	46.78
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2	0.08	0.15	22.12	0.09	0.12	247.73	294.6	39.9	26.17	183.46	2.56	19.54	3.93	61.76
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7	0.01	0.01	1.58	0	3.12	10.52	125.01	65.07	4.65	6.12	1.01	1.01	0.16	4.7
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.	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	3.6	8.7
	Итого за Обед	1020	39.2	42	138.4	1088.7	0.49	0.45	612.64	0.11	29.92	1495.26	2160.33	295.19	165.26	542.31	10.82	106.9	27.88	212.93
	Полдник																			

Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6	0.12	0.04	6	0	22	22	268	34	26	16	0.6	0	0	0
Пром.	Киви	80	0.6	0.3	6.5	31.4	0.02	0.03	12	0	144	4	240	32	20	27.2	0.64	1.6	0.16	11.2
Пром.	Слойка с повидлом	80	6.4	11.2	44.8	305.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Полдник	360	7.6	11.7	74.9	435.6	0.14	0.07	18	0	166	26	508	66	46	43.2	1.24	1.6	0.16	11.2
	Ужин																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.3	17
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	280	32.1	15.5	45	447.9	0.55	2.91	7954.29	0.31	42.54	446.82	1503.4	54.81	77.41	567.72	11.61	61.99	57.9	446.29
ДП-5н	Компот из слив	200	0.3	0.1	13.5	56.1	0.02	0.01	4.08	0	1.6	5.56	71.32	59.59	2.78	6.96	0.2	0	0	0.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
	Итого за Ужин	610	35.2	16.1	72.9	576.8	0.65	2.98	7968.37	0.31	54.14	582.18	1786.22	146.1	108.29	661.68	13.58	66.31	59.85	471.29
	Второй ужин																			
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Пром.	Сушка простая	20	2.2	0.3	13.8	66.1	0.05	0.01	0	0	0	121	37	6	9.2	24.2	0.58	0	0	0
	Итого за Второй ужин	220	8	5.3	23.4	172.7	0.13	0.31	44	0	2.6	221	329	246	37.2	204.2	0.78	18	4	40
	Итого за день	2830	133.9	107.5	398.8	3097.3	1.68	4.41	8840.41	0.96	269.03	3083.94	5725.01	1309.17	462.45	2042.82	33.52	234.8	146.53	844.52
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10.4	13.3	0	161.2	0.02	0.14	117	0.43	0.32	364.5	39.6	396	15.75	225	0.45	0	6.53	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-12к	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	250	10.3	13.4	41.2	326.8	0.25	0.21	47.86	0.15	1.33	412.78	338.01	189.14	76.35	278.97	2.25	61.02	17.35	75.33
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
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	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28	0.05	0.02	8	0	30.4	9.6	124	28	8.8	13.6	0.08	0.24	0.08	120.24
	Итого за Завтрак	660	28.3	36	85.7	780.2	0.44	0.5	224.76	0.71	32.35	1232.26	724.11	740.77	136.17	657.5	5.67	66.72	40.65	210.2
	Обед																			
ДП-16фс	Салат фруктовый (яблоко, груша, апельсин)	150	0.9	0.5	17	75.5	0.05	0.04	7.37	0	35.61	27.16	320.91	37.89	17.24	25.14	2.52	2.51	0.45	17.51
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7	0.17	0.06	151.26	0	5.01	119.7	423.26	33.17	34.58	95.43	1.76	19.45	2.48	33.73
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.26	292.48	62.15	160.21	241.32	5.4	29.7	4.69	21.41
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1	0.06	0.15	128.61	0.02	0.54	129.35	315.36	76.17	24.63	182.18	2.43	19.81	0.22	72.87
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3	1.95	179.45	79.94	22.19	18.05	0.67	0.14	0.07	1
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	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	Итого за Обед	1025	46.2	32.3	150.4	1075.7	0.72	0.49	314.32	0.14	41.46	1051.32	1697.51	317.07	288.4	672.22	15.2	73.53	25.42	155.22
	Полдник																			
Пром.	Сок гранатовый	200	0.6	0.2	28.4	117.8	0.08	0.02	6	0	8	8	204	24	10	16	2	0	0	0
54-10в	Булочка ванильная	80	6.2	5.4	40.6	235.9	0.07	0.05	25.49	0.19	0	320.91	67.39	23.5	8.7	54.57	0.75	44.48	4.21	14.71
Пром.	Творог мягкий 5% жирности в индивидуальной упаковке	125	10.6	6.3	2	106.8	0.05	0.33	38.75	0.16	0.63	51.25	140	205	28.75	275	0.5	0	37.5	40
	Итого за Полдник	405	17.4	11.9	71	460.5	0.2	0.4	70.24	0.35	8.63	380.16	411.39	252.5	47.45	345.57	3.25	44.48	41.71	54.71
	Ужин																			

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9	0.03	0.04	202.53	0	38.52	142.11	272.45	46.32	17.34	32.01	0.6	16.35	0.26	13.9
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160	0.09	0.09	371.22	0.02	14.59	202.94	514.56	75.95	34.49	84.29	1.22	32.86	0.68	48.76
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8	0.08	0.08	30.58	0	3.6	213.92	381.41	132.35	111.28	219.88	1.86	28.93	28.91	197.64
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.96	92.47	58.12	3.13	3.83	0.78	0.8	0.11	3.2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	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	1.8	4.35
	Итого за Ужин	655	42.6	22.3	66.8	639.5	0.32	0.27	605.53	0.02	58.31	991.13	1399.04	334.49	191.59	430.61	6.55	79.9	45.67	267.85
	Второй ужин																			
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 Второй ужин	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 день	2945	139.9	107.5	395.5	3108.9	1.74	1.92	1258.85	1.28	142.55	3754.87	4504.05	1886.83	693.61	2293.9	30.87	282.63	157.45	727.98
	Неделя 2 Вторник																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-2о	Омлет с зеленым горошком	220	14.2	15.6	7	225.2	0.1	0.44	181.47	2.03	2.16	411.79	245.72	146.44	27.79	241.14	2.28	48.84	25.87	66.21
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	685	32.9	36.3	81.9	783.3	0.3	0.78	347.76	2.45	17.89	1148.89	1096.45	592.66	152.36	619.58	6.23	59.36	45.55	96.32
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	120	1.3	0.2	4.6	25.7	0.07	0.05	159.6	0	30	3.6	348	16.8	24	31.2	1.08	2.4	0.48	24
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3	0.03	0.04	131.18	0	13.46	123.15	230	46.84	16.41	38.72	0.6	19.06	0.42	18.45
54-7г	Рис припущенный	220	5.1	7	51.3	288.7	0.04	0.03	26.93	0.13	0	223.81	65.6	129.04	33.19	102.23	0.7	30.4	10.18	38.27
54-32м	Азу из мяса отварного	120	17.8	16.9	4.6	242	0.05	0.12	4.21	0	0.97	276	312.34	31.22	23.08	172.9	2.53	31.48	0.4	66.06
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
	Итого за Обед	1030	39.7	32.3	136	994.4	0.36	0.32	391.88	0.13	44.75	1272.4	1413.54	344.4	144.95	485.65	7.93	85.9	28.64	158.38
	Полдник																			
54-4г	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	15.4	250.4	0.06	0.28	64.68	0.41	1.59	169.04	208.76	167.95	27.66	234.95	1.56	25.41	32.48	44.66
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.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
	Итого за Полдник	470	24	11.6	60.4	441.4	0.12	0.34	67.08	0.41	11.59	217.84	694.76	230.75	60.06	278.15	5.12	26.61	32.6	56.66
	Ужин																			
ДП-6ос	Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.1	8.3	85.4	0.02	0.02	0	0	25.5	759.95	262.65	42.4	14.47	31.22	0.59	0.3	0.54	8.82
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4	0.16	0.16	10.01	0	13.1	203.33	829.84	74.49	40	130.34	1.41	37.01	1.8	60.84
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13.7	12.2	6.8	191.2	0.04	0.09	8.1	0.04	0	239.89	207.18	18.6	15.7	127.35	1.85	25.66	0.82	47.62
54-16хн	Компот из облепихи с медом	200	0.3	1	8.3	43.1	0.01	0.01	30	0	16	1.37	35.03	67.63	5.48	3.13	0.31	0.42	0.17	12.38
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	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0

[illegible]

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3	0.15	0.18	23.93	0.05	0.5	332.02	237.33	131.91	78	175.38	2.34	49.89	3.63	28.05
54-6о	Яйцо вареное	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
54-16гн	Чай с черникой и медом	200	0.4	0.1	8.2	35.3	0	0.01	0.3	0	0.52	1.93	28.65	62.72	4.72	10.1	0.86	1.51	0.01	18.87
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
	Итого за Завтрак	695	26.3	31	84.9	722.8	0.33	0.53	234.53	1.42	7.23	1135.79	681.46	529.14	139.25	526.35	9.42	62.04	35.68	87.87
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1.4	7.7	4.6	93.6	0.06	0.07	160.95	0	28.65	201.71	329.49	42	25.1	45.98	1.16	23.29	0.54	35.93
54-9с	Суп фасовый	250	8.5	5.7	18	157.4	0.12	0.07	150.99	0	4.66	120.61	453.84	38.08	33.4	120.16	1.59	20.85	4.56	33.78
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	200	4	9	20	177.2	0.13	0.13	117.26	0.17	18.19	210.26	793.78	76.1	40.82	107.57	1.68	34.81	0.89	74.44
ДП-1м	Биточек из курицы и говядины	120	19	20.7	14.2	318.7	0.08	0.14	27.74	0.11	0.82	311.5	251.54	30.03	24.12	176.96	2.37	28.42	4.34	98.5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
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
	Итого за Обед	1040	42.1	44.5	121.4	1055.4	0.58	0.53	554.98	0.28	132.32	1511.21	2039.92	300.73	163	587.43	10.34	109.29	32.47	251.35
	Полдник																			
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4	0.02	0.02	0	0	171	0	266	80	70	40	0	0	0	0
ДП-3в	Сочень с творогом	80	9.5	8.9	29.9	237.8	0.05	0.12	52.97	0.44	0.05	24.12	71.31	48.49	10.37	94.47	0.75	5.51	11.88	22.34
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
	Итого за Полдник	430	10.7	9.5	79.6	446.8	0.12	0.17	60.47	0.44	186.05	63.12	754.31	152.49	93.87	150.97	4.05	8.51	12.33	34.34
	Ужин																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.3	17
54-11м	Плов из отварной говядины	300	23	22.1	57.9	522.4	0.11	0.17	392.4	0.16	1.08	415.01	401.04	174.87	65.71	289.79	3.31	58	11.03	122.59
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33	0.01	0.01	1.06	0	5.28	2.23	36.15	74.47	2.49	4.4	0.08	0.44	0.1	3.74
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	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	660	28.3	22.8	93.2	691	0.23	0.25	403.46	0.16	16.36	757.94	679.59	288.84	100.5	403.09	5.49	62.4	22.5	147.68
	Второй ужин																			
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	0	0	0
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62	0.04	0.01	0	0	0	115	35	5.6	8.8	22.8	0.52	0	0	0
	Итого за Второй ужин	220	8.9	5.3	23.8	178.2	0.52	0.41	44	0	1.4	185	293	221.6	40.8	210.8	0.72	0	0	0
	Итого за день	3045	116.3	113.1	402.9	3094.2	1.78	1.89	1297.44	2.3	343.36	3653.06	4448.28	1492.8	537.42	1878.64	30.02	242.24	102.98	521.24
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-3г	Суфле из моркови с творогом	220	16.8	10.1	34.2	294.6	0.12	0.31	1746.34	0.52	3.07	283.56	371.39	160.34	67.61	241.73	1.88	43.12	21.11	113.28
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0

Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28	0.05	0.02	8	0	30.4	9.6	124	28	8.8	13.6	0.08	0.24	0.08	120.24
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
	Итого за Завтрак	630	32.5	28.5	86	729.5	0.32	0.55	1884.24	0.94	33.98	1056.39	758.24	582.97	124.28	555.01	5.32	49.3	43.13	250.33
	Обед																			
54-10з	Салат из капусты с овощами	150	4.2	10.1	4.2	125	0.07	0.14	61.02	0.43	20.37	174.06	242.85	34.99	20.55	78.09	1.56	27.29	5.77	24.05
54-33с	Солянка домашняя	250	11.3	11.6	3.9	164.8	0.03	0.07	30.34	0.07	2.15	345.8	199.92	28.47	16.03	85.38	1.29	19.34	0.27	31.2
54-22г	Булгур отварной	200	9.3	5.2	46.2	268.7	0.12	0.07	18	0.09	0	207.23	273.95	77.49	114.27	210.98	1.74	26.67	1.68	0.19
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3	0.08	0.14	295.32	0.46	0.94	189.49	315.55	51.14	43.87	189.48	1.04	121.59	13.57	493.86
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6	0	0.01	7.77	0.01	0.02	4.87	10.26	11.34	0.85	5.73	0.02	1.15	0.07	1.52
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	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	3.6	8.7
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
	Итого за Обед	1040	47.5	33.9	126.2	999.4	0.49	0.53	482.41	1.06	23.8	1589.49	1530.53	326.93	250.44	728.86	9.23	197.96	43.5	559.52
	Полдник																			
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	0	0	0
54-9в	Булочка школьная	80	6.9	2.4	45.4	230.2	0.09	0.03	5.4	0.03	0	276.65	76.62	24.2	10.16	56.98	0.78	38.39	3.47	14.43
Пром.	Творог мягкий 5% жирности в индивидуальной упаковке	125	10.6	6.3	2	106.8	0.05	0.33	38.75	0.16	0.63	51.25	140	205	28.75	275	0.5	0	37.5	40
	Итого за Полдник	405	18.1	8.7	80.4	471.4	0.18	0.44	144.15	0.19	12.63	339.9	520.62	239.2	62.91	361.98	1.68	38.39	40.97	54.43
	Ужин																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833.1	52.65	37.64	112.63	1.38	37.95	1.04	57.05
54-30м	Кнели из говядины с рисом	120	17.9	19.3	7.9	276.8	0.05	0.14	24.42	0.11	0.07	195.6	286.84	25.63	24.77	183.95	2.39	27.45	1.74	68.76
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39	0	0.01	30	0	16	0.66	32.21	66.52	5.22	1.57	0.26	0.22	0.17	2.3

ДП-6ос	Салат из квашеной капусты	120	1.9	6.1	9.9	102.4	0.03	0.02	0	0	30.6	911.94	315.18	50.88	17.36	37.46	0.7	0.36	0.65	10.58
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4	0.08	0.06	137.99	0	5.35	134.73	396.81	108.62	30.67	92.18	1.51	22.19	2.64	33
ДП-7г	Каша перловая с овощами	180	6.6	9.2	44.1	285.2	0.09	0.06	487.68	0	3.03	106.98	235.61	91.83	41.62	220.41	1.6	16.49	20.66	39.51
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.6	0.06	0.15	30.56	0.08	1.7	145.17	386.92	66.89	27.91	199.94	2.95	20.47	0.38	75.26
ДП-8н	Компот из смеси ягод (клубника, облепиха, смородина)	200	0.5	1	12.3	60.5	0.01	0.02	32.04	0	33.2	7.37	110.14	59.05	12.01	9.22	0.6	0.62	0.43	9.38
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	3.6	8.7
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
	Итого за Обед	990	41.9	43.7	135.9	1104.2	0.45	0.38	688.27	0.08	73.88	1971.59	1647.46	410.27	166.17	693.01	10.36	62.05	46.9	176.43
	Полдник																			
54-6г	Сырники	150	29.5	8.6	24.6	293.6	0.07	0.31	43.14	0.14	0.28	137.7	158.83	206.18	31.1	285.69	0.82	25.75	37.55	51.11
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.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
	Итого за Полдник	470	31.4	9.4	59.8	448.6	0.11	0.39	61.54	0.14	21.08	174.5	844.83	262.98	57.5	340.89	4.18	26.95	37.67	63.11
	Ужин																			
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1.5	0.1	8.7	42	0.02	0.03	1.31	0	4.45	38.11	260.77	138.35	20.88	40.79	1.33	7.63	0.67	21.8
ДП-11г	Рис отварной со стручковой фасолью	180	4.3	7.5	30.8	208.1	0.07	0.12	38.81	0.07	4.8	181.99	166.74	120.29	32.48	81.22	0.97	24.6	5.79	21.75
ДП-2м	Голубец Ленивый (курица-говядина)	100	13.7	18.8	8.5	257.9	0.05	0.12	27.14	0.18	7.18	176.64	264.41	34.99	21.34	138.61	1.76	24.58	3.18	77.6
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6	0	0.01	7.77	0.01	0.02	4.87	10.26	11.34	0.85	5.73	0.02	1.15	0.07	1.52
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	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	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	660	24.3	28.6	73.6	649.5	0.22	0.32	75.33	0.26	16.49	734.93	824.16	387.43	97.68	340.43	6.29	58.92	20.78	127.02
	Второй ужин																			
Пром.	Кефир 3.2%	200	5.8	6.4	8.2	113.6	0.06	0.34	44	0	1.4	100	292	240	28	190	0.2	18	4	40
Пром.	Пастила	20	0.1	0	16	64.4	0	0	0	0	0	3.2	11	4.2	1.4	2.2	0.32	0	0	0
	Итого за Второй ужин	220	5.9	6.4	24.2	178	0.06	0.34	44	0	1.4	103.2	303	244.2	29.4	192.2	0.52	18	4	40
	Итого за день	2905	131.2	122.1	386.1	3165.8	1.25	1.93	1057.68	1.05	114.36	4109.49	4392.79	1954.51	495.12	2217.65	26.92	240.17	145.46	553.61
	Неделя 2 Воскресенье																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-7о	Омлет с цветной капустой	200	21.6	25.1	8	344.3	0.16	0.69	272.83	3.34	25.8	381.59	425.67	179.9	38.31	347.32	4.35	65.39	40.91	96.48
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.96	165.29	161.27	26.03	95.2	0.84	2.66	1	23.1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4	0.05	0.04	9.6	0	72	15.6	236.4	40.8	15.6	27.6	0.36	2.4	0.6	20.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	605	31.7	36.8	72.2	745.9	0.33	0.89	338.22	3.47	97.95	844.2	945.71	403.87	100.34	549.77	7.24	71.89	54.58	146.79
	Обед																			
ДП-9фс	Салат из яблок, груш и облепихи	150	0.8	1.6	17	85.9	0.04	0.05	60.25	0	54.36	24.46	301.34	32.04	21.06	20.79	3.22	2	0.45	14.94
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5	0.11	0.07	121.89	0	8.61	116.26	513.02	17.16	26.05	68.2	1.08	20.95	0.29	40.9
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	200	3.6	12.4	17.1	194.2	0.1	0.1	413.14	0.02	15.33	254.6	556.7	72.33	35.98	84.9	1.17	36.73	0.65	46.78

54-6м	Биточек из говядины	120	21.9	20.9	19.7	354.3	0.09	0.18	26.55	0.11	0.14	297.27	353.52	47.88	31.4	220.15	3.07	23.45	4.71	74.11
ДП-1н	Компот из абрикосов	200	0.3	0	11.4	47.5	0.01	0.02	64.08	0	1.6	0.98	101.48	62.37	2.78	9.05	0.27	0.4	0.04	4.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
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
	Итого за Обед	1040	41.7	39.6	137.8	1074.5	0.53	0.49	685.91	0.13	80.04	1358.97	2028.86	264.78	153.87	536.89	11.81	85.45	28.28	189.83
	Полдник																			
Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6	0.12	0.04	6	0	22	22	268	34	26	16	0.6	0	0	0
Пром.	Киви	100	0.8	0.4	8.1	39.2	0.02	0.04	15	0	180	5	300	40	25	34	0.8	2	0.2	14
Пром.	Слойка с повидлом	80	6.4	11.2	44.8	305.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Полдник	380	7.8	11.8	76.5	443.4	0.14	0.08	21	0	202	27	568	74	51	50	1.4	2	0.2	14
	Ужин																			
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	0.05	0.06	203.76	0	57.97	147.82	412.89	67.31	25.3	50.52	0.92	17.88	0.44	21.1
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9	0.08	0.05	351.83	0.14	2.41	211.16	160.56	104.63	21.32	61.42	1.06	25.94	0.32	24.49
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6	0.06	0.07	343.58	0.03	1.57	298.64	250.61	41.92	65.41	134.81	1.2	42.09	14.63	113.94
ДП-5н	Компот из слив	200	0.3	0.1	13.5	56.1	0.02	0.01	4.08	0	1.6	5.56	71.32	59.59	2.78	6.96	0.2	0	0	0.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	660	29.6	25.1	85.8	689.1	0.29	0.22	903.25	0.17	63.55	995.88	996.78	289.95	133.11	320.61	4.88	86.87	26.46	164.68
	Второй ужин																			
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Пром.	Сушка простая	20	2.2	0.3	13.8	66.1	0.05	0.01	0	0	0	121	37	6	9.2	24.2	0.58	0	0	0
	Итого за Второй ужин	220	8	5.3	23.4	172.7	0.13	0.31	44	0	2.6	221	329	246	37.2	204.2	0.78	18	4	40
	Итого за день	2905	118.8	118.6	395.7	3125.6	1.42	1.99	1992.38	3.77	446.14	3447.05	4868.35	1278.6	475.52	1661.47	26.11	264.21	113.52	555.3
	Неделя 3 Понедельник																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7	0.08	0.43	68.16	0.21	0.38	241.73	212.56	298.57	43.25	387.57	1.14	38.42	52.15	66.17
54-9соус	Соус клюквенный	30	0	0	3.5	14	0	0	0	0	0.18	0.09	3.15	9.06	0.39	0.89	0.02	0	0	0.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	635	47.1	23.9	85	742.7	0.23	0.56	126.06	0.34	12.86	701.75	749.01	452.21	84.76	527.64	6.27	46.76	65.46	92.88
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1.4	7.7	4.6	93.6	0.06	0.07	160.95	0	28.65	201.71	329.49	42	25.1	45.98	1.16	23.29	0.54	35.93
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7	0.17	0.06	151.26	0	5.01	119.7	423.26	33.17	34.58	95.43	1.76	19.45	2.48	33.73
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.26	292.48	62.15	160.21	241.32	5.4	29.7	4.69	21.41
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1	0.06	0.15	128.61	0.02	0.54	129.35	315.36	76.17	24.63	182.18	2.43	19.81	0.22	72.87
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3	1.95	179.45	79.94	22.19	18.05	0.67	0.14	0.07	1
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.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53

	Итого за Обед	1025	46.5	39.6	135.6	1084.3	0.74	0.52	467.9	0.14	34.5	1242.52	1728.89	323.43	301.21	707.01	14.26	93.83	29.24	171.47
	Полдник																			
Пром.	Сок гранатовый	200	0.6	0.2	28.4	117.8	0.08	0.02	6	0	8	8	204	24	10	16	2	0	0	0
54-10в	Булочка ванильная	80	6.2	5.4	40.6	235.9	0.07	0.05	25.49	0.19	0	320.91	67.39	23.5	8.7	54.57	0.75	44.48	4.21	14.71
Пром.	Творог мягкий 5% жирности в индивидуальной упаковке	125	10.6	6.3	2	106.8	0.05	0.33	38.75	0.16	0.63	51.25	140	205	28.75	275	0.5	0	37.5	40
	Итого за Полдник	405	17.4	11.9	71	460.5	0.2	0.4	70.24	0.35	8.63	380.16	411.39	252.5	47.45	345.57	3.25	44.48	41.71	54.71
	Ужин																			
ДП-8ос	Салат картофельный с маслинами	100	2.2	12.7	15.7	186.1	0.11	0.06	7.55	0	18	570.78	518.53	24.9	25.42	58.91	1.05	16.55	0.46	28.6
54-8г	Капуста тушеная	180	4.3	5.4	17.5	136.2	0.06	0.08	149.63	0.11	38.25	199.71	606.63	174.58	38.85	75.75	1.48	30.54	0.83	35.19
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9	0.05	0.11	1.85	0	0.47	210.79	245.47	26.07	21.93	153.8	1.97	29.84	1.62	58.78
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8	0.01	0.01	4.08	0	2.5	6.14	85.43	63.28	9.07	10.46	0.19	0.8	0.04	5.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	640	25.6	33.4	76.3	708.5	0.31	0.29	163.11	0.11	59.22	1320.12	1557.46	305.33	113.57	365.82	6.19	78.69	14.02	132.12
	Второй ужин																			
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 Второй ужин	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 день	2905	142	113.8	389.5	3149	1.54	2.03	871.31	1	117.01	3744.55	4718.75	1575.47	576.99	2134.04	30.17	281.76	154.43	491.18
	Неделя 3 Вторник																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10.4	13.3	0	161.2	0.02	0.14	117	0.43	0.32	364.5	39.6	396	15.75	225	0.45	0	6.53	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-30к	Каша вязкая рисовая с тыквой	250	7.8	6.7	45.3	272.7	0.1	0.23	162.9	0.07	3.52	427.63	356.05	193.79	48.52	191.45	0.89	63.92	9.07	126.89
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
	Итого за Завтрак	700	28.1	31.4	101.1	797.3	0.27	0.58	340.59	0.63	10.36	1256.53	883.98	782.81	129.74	622.09	6.85	75.56	29.55	165.7
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	150	1.8	13.4	10	167.8	0.05	0.04	182.21	0	5.64	502.48	319.63	30.25	24.16	53.5	1.02	19.65	0.33	29.63
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3	0.03	0.04	131.18	0	13.46	123.15	230	46.84	16.41	38.72	0.6	19.06	0.42	18.45
54-15м	Плов из булгура с курицей	300	29.5	13	58.2	468.5	0.19	0.14	274.37	0	1.63	494.68	582.25	49.57	207.13	390.59	3.32	66.44	18.28	122.33
ДП-15н	Компот из яблок и слив	200	0.2	0.1	13.4	55.9	0.01	0.01	2.76	0	1.77	7.56	91.19	59.47	3.27	5.78	0.57	0.48	0.06	2.32
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	3.6	8.7
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
	Итого за Обед	1020	45.9	34.7	138.2	1050.6	0.46	0.3	590.52	0	22.5	1793.27	1425.87	219.13	287.57	622.39	8.51	107.55	41.23	181.43
	Полдник																			
54-3т	Суфле из моркови с творогом	200	15.3	9.2	31.1	267.9	0.11	0.28	1587.58	0.47	2.79	257.79	337.63	145.77	61.46	219.75	1.7	39.2	19.19	102.98
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.	Джем из мандаринов	20	0.1	0	14.4	57.7	0	0	0	0	2	1.2	15.6	3.4	1	1.8	0.02	0	0	0
	Итого за Полдник	420	16	9.6	78.1	462	0.15	0.3	1587.58	0.47	8.79	290.99	653.23	189.17	80.46	245.55	2.52	39.2	19.19	102.98
	Ужин																			

54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3	0.05	0.09	40.68	0.29	13.58	116.04	161.9	23.33	13.7	52.06	1.04	18.19	3.85	16.03
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.14	0.13	28.56	0.11	12.25	194.14	749.79	47.38	33.88	101.37	1.24	34.15	0.94	51.35
54-16м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.8	15.9	6.7	236.5	0.21	1.67	4728.15	0.02	12.42	574.72	249.67	50.54	17.83	276.19	5.74	75.59	32.94	220.51
54-8хн	Компот из малины	200	0.2	0.1	7.9	32.9	0	0.01	3.96	0	2	1.57	37.36	69.69	3.83	6.44	0.23	0.06	0.04	0.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	Итого за Ужин	655	28.8	29.8	71	667.1	0.51	1.95	4801.35	0.42	40.25	1310.67	1336.87	212.69	94.59	526.66	10.34	128.95	53.48	292.84
	Второй ужин																			
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2	0.08	0.34	44	0	1.4	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
	Хлебцы злаковые	20	2.3	3.2	13.3	90.6	0.04	0.04	0	0	0	87.6	76.2	47.6	32.8	74.8	0.56	0	3.48	0
	Итого за Второй ужин	220	8.1	8.2	21.3	190.8	0.12	0.38	44	0	1.4	187.6	368.2	287.6	60.8	254.8	0.76	18	7.48	40
	Итого за день	3015	126.9	113.7	409.7	3167.8	1.51	3.51	7364.04	1.52	83.3	4839.06	4668.15	1691.4	653.16	2271.49	28.98	369.26	150.93	782.95
	Неделя 3 Среда																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-15к	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	250	10.3	11	51.5	346.4	0.17	0.23	90.44	0.15	0.85	408.8	439.35	197.2	57.54	260.74	2.94	58.98	39.36	25.57
54-6о	Яйцо вареное	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
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9	0	0.01	0.9	0	2.64	2.68	49.8	64.46	6	10.57	0.94	0.3	0.05	2.7
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
	Итого за Завтрак	620	28.9	32.2	90.7	768	0.33	0.53	276.74	1.45	3.7	1195.77	717.13	572.17	105.67	591.48	7.33	68.72	71.28	57.08
	Обед																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	150	1.4	15.3	10.7	185.7	0.07	0.07	1832.25	0	9.08	224.47	308.15	33.75	38.93	55.95	1.65	25.48	0.23	53.93
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5	0.05	0.05	129.11	0	8.03	120.71	250.24	34.58	18.29	65.54	0.69	19.08	3.55	20.85
54-27г	Рис припущенный с томатом	200	5	5.9	48.4	266.8	0.04	0.03	14.4	0	1.25	203.43	124.88	50.47	35.38	99.2	0.83	27.65	9.38	35
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13.7	12.2	6.8	191.2	0.04	0.09	8.1	0.04	0	239.89	207.18	18.6	15.7	127.35	1.85	25.66	0.82	47.62
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	0	0	2.89	0.01	0.13	1.98	4.57	1.64	0.46	1.9	0.06	0.28	0.07	1.16
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3	0	0	0	0	1.2	1.88	19.93	65.11	1.39	1.91	0.12	0.2	0.07	3.6
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	3.6	8.7
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
	Итого за Обед	1040	35.7	42.6	137	1073.1	0.38	0.31	1986.75	0.05	19.69	1457.76	1117.75	237.15	146.75	485.65	8.2	100.27	36.26	170.86
	Полдник																			
54-3в	Кекс "Здоровье"	50	2.5	9.9	23.3	192.4	0.02	0.04	16.29	0.23	0	140.68	27.44	13.66	3.26	30.55	0.39	8.26	3.53	8.4
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
	Итого за Полдник	400	11.6	15.7	65.8	450.4	0.56	0.52	90.29	0.23	16.4	257.18	807.44	241.66	98.26	260.55	1.49	8.34	5.03	11.7
	Ужин																			
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2	0.01	0.04	1.2	0	1.92	304	112.88	36.96	11.31	35.67	0.31	0	0.44	18
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	180	3.3	11.1	15.4	174.8	0.09	0.09	371.83	0.02	13.8	229.14	501.03	65.1	32.38	76.41	1.05	33.06	0.59	42.1
ДП-5м	Суфле из отварной говядины с морковью	100	20.7	18.6	0.9	254.1	0.06	0.26	190.5	0.92	0.2	234.23	307.39	31.12	24.8	219.91	3.06	34.98	10.84	84.28

ДП-10н	Компот из черной смородины	200	0.3	0.1	11.1	46.4	0.01	0.01	3.06	0	24	7.37	87.4	65.12	8.09	8.61	0.37	0.3	0.29	5.1
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	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	Итого за Ужин	655	31.7	30.9	67.4	674.7	0.28	0.45	566.59	0.94	39.92	1198.94	1146.85	220.05	101.93	431.2	6.88	69.3	27.87	153.83
	Второй ужин																			
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Пром.	Сушка простая	20	2.2	0.3	13.8	66.1	0.05	0.01	0	0	0	121	37	6	9.2	24.2	0.58	0	0	0
	Итого за Второй ужин	220	8	5.3	23.4	172.7	0.13	0.31	44	0	2.6	221	329	246	37.2	204.2	0.78	18	4	40
	Итого за день	2935	115.9	126.7	384.3	3138.9	1.68	2.12	2964.37	2.67	82.31	4330.65	4118.17	1517.03	489.81	1973.08	24.68	264.63	144.44	433.47
	Неделя 3 Четверг																			
	Завтрак																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6	0.06	0.07	200	0	160	1.6	130.4	6.4	5.6	12.8	0.4	2.4	0.08	5.6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6	0.09	0.54	243.68	2.91	0.4	338.73	240.11	146.05	22.34	270.24	2.79	56.34	34.74	83.51
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	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	1.8	4.35
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	Итого за Завтрак	690	28.5	39.7	62.5	721.2	0.34	0.86	534.43	3.11	173.08	847.93	1067.09	364.68	98.41	521.62	9.04	73.8	53.33	141.73
	Обед																			
54-10з	Салат из цветной капусты с овощами	150	4.5	11.5	4.6	140.2	0.1	0.17	101.7	0.43	50.93	229.03	292.59	39.76	23.62	89.76	1.8	27.29	6.56	24.05
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4	0.12	0.07	150.99	0	4.66	120.61	453.84	38.08	33.4	120.16	1.59	20.85	4.56	33.78
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.71	71.73	141.11	9.59	54.27	0.98	27.69	0.08	15.89
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16.3	11.3	6.3	191.9	0.14	0.12	325.25	0.01	2.84	131.98	345.76	36.1	35.27	166.57	0.86	53.1	31.54	366.49
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
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
	Итого за Обед	1020	45.6	36.5	137.2	1060.4	0.63	0.51	700.46	0.56	138.43	1347.46	1375.19	369.57	141.44	567.52	8.77	130.85	64.88	448.91
	Полдник																			
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4	0.02	0.02	0	0	171	0	266	80	70	40	0	0	0	0
ДП-Зв	Сочень с творогом	80	9.5	8.9	29.9	237.8	0.05	0.12	52.97	0.44	0.05	24.12	71.31	48.49	10.37	94.47	0.75	5.51	11.88	22.34
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
	Итого за Полдник	430	10.7	9.5	79.6	446.8	0.12	0.17	60.47	0.44	186.05	63.12	754.31	152.49	93.87	150.97	4.05	8.51	12.33	34.34
	Ужин																			
ДП-6ос	Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.1	8.3	85.4	0.02	0.02	0	0	25.5	759.95	262.65	42.4	14.47	31.22	0.59	0.3	0.54	8.82
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4	0.16	0.16	10.01	0	13.1	203.33	829.84	74.49	40	130.34	1.41	37.01	1.8	60.84
54-30м	Кнели из говядины с рисом	120	17.9	19.3	7.9	276.8	0.05	0.14	24.42	0.11	0.07	195.6	286.84	25.63	24.77	183.95	2.39	27.45	1.74	68.76
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	0.02	0.01	0.72	0	0	17.84	137.95	76.42	7.31	22.45	0.54	0.16	0.11	46.78
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	1.8	4.35
	Итого за Ужин	630	27.6	31.3	81.1	716.8	0.28	0.34	35.15	0.11	38.67	1326.42	1545.18	224.94	90.75	387.46	5.26	65.88	5.99	189.55
	Второй ужин																			

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	0	0	0
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62	0.04	0.01	0	0	0	115	35	5.6	8.8	22.8	0.52	0	0	0
	Итого за Второй ужин	220	8.9	5.3	23.8	178.2	0.52	0.41	44	0	1.4	185	293	221.6	40.8	210.8	0.72	0	0	0
	Итого за день	2990	121.3	122.3	384.2	3123.4	1.89	2.29	1374.51	4.22	537.63	3769.93	5034.77	1333.28	465.27	1838.37	27.84	279.04	136.53	814.53
	Неделя 3 Пятница																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-12к	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	250	10.3	13.4	41.2	326.8	0.25	0.21	47.86	0.15	1.33	412.78	338.01	189.14	76.35	278.97	2.25	61.02	17.35	75.33
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
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	1.8	4.35
	Итого за Завтрак	670	23.8	31.7	89	734.9	0.37	0.45	180.16	0.57	7.84	965.26	733.16	596.52	129.47	562	7.61	69	26.25	109.16
	Обед																			
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	150	3.4	16.5	5.4	183.8	0.06	0.11	76.27	0.26	43.22	222.31	362.55	57.06	23.31	66.47	1.2	26.06	4.11	24.9
54-33с	Солянка домашняя	250	11.3	11.6	3.9	164.8	0.03	0.07	30.34	0.07	2.15	345.8	199.92	28.47	16.03	85.38	1.29	19.34	0.27	31.2
54-11м	Плов из отварной говядины	280	21.4	20.6	54	487.5	0.1	0.16	366.24	0.15	1.01	387.35	374.3	163.21	61.33	270.47	3.09	54.13	10.29	114.42
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	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	3.6	8.7
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
	Итого за Обед	1000	45.7	50	128.4	1146.1	0.38	0.44	542.81	0.48	46.7	1623.5	1424.77	372.24	155.54	581.52	9.16	101.45	36.81	179.22
	Полдник																			
54-6т	Сырники	150	29.5	8.6	24.6	293.6	0.07	0.31	43.14	0.14	0.28	137.7	158.83	206.18	31.1	285.69	0.82	25.75	37.55	51.11
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	0	0	0
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28	0.05	0.02	8	0	30.4	9.6	124	28	8.8	13.6	0.08	0.24	0.08	120.24
	Итого за Полдник	430	30.7	8.8	63.6	456	0.16	0.41	151.14	0.14	42.68	159.3	586.83	244.18	63.9	329.29	1.3	25.99	37.63	171.35
	Ужин																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20
54-17г	Овощное рагу с ламинарией и баклажанами	200	4	9	21.1	181.6	0.13	0.14	117.43	0.32	18.19	260.2	795.34	82.63	45.51	108.04	1.78	1780.14	1.02	74.44
54-5м	Котлета из курицы	120	22.9	5.2	16	202.4	0.08	0.09	7.56	0	0.75	253.17	274.62	39.57	76.86	172.47	1.64	20.51	22.07	122.77
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39	0	0.01	30	0	16	0.66	32.21	66.52	5.22	1.57	0.26	0.22	0.17	2.38
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
	Итого за Ужин	695	33.6	16.2	82.3	608.6	0.37	0.31	287.99	0.32	59.94	863.38	1504.52	220.42	167.99	382.33	6.25	1805.63	28.01	233.32
	Второй ужин																			
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8	0.04	0.26	44	0	0.6	100	292	248	28	184	0.2	18	2	40
	Хлебцы злаковые	20	2.3	3.2	13.3	90.6	0.04	0.04	0	0	0	87.6	76.2	47.6	32.8	74.8	0.56	0	3.48	0
	Итого за Второй ужин	220	8.1	8.2	21.7	192.4	0.08	0.3	44	0	0.6	187.6	368.2	295.6	60.8	258.8	0.76	18	5.48	40
	Итого за день	3015	141.9	114.9	385	3138	1.36	1.91	1206.1	1.51	157.76	3799.04	4617.48	1728.96	577.7	2113.94	25.08	2020.07	134.18	733.05
	Неделя 3 Суббота																			

	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-7т - для детей с целиакией	Творожно-пшенинная запеканка	200	15	7	17.7	194.2	0.1	0.17	42.58	0.34	0.11	150.32	112.79	126.34	31.41	179.66	1.12	24.66	18.33	31.96
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
	Итого за Завтрак	680	34.7	27.8	97.6	778	0.33	0.53	208.87	0.76	15.84	978.92	1000.27	577.81	163.03	581.8	5.66	35.18	42.65	62.07
	Обед																			
54-17з	Салат из моркови и чернослива	150	2.3	0.4	32.3	142	0.08	0.12	2253.75	0	6.75	27.41	549.09	60.44	81	93	1.92	5.83	0.23	63.38
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.5	144.6	0.08	0.1	218.25	4.41	7.3	328.1	471.46	145.36	43.35	136.3	1.12	39.69	14.99	210.91
ДП-5г	Картофель дольками запеченный с овощами	200	4.6	10.4	33.9	247.1	0.2	0.15	803.6	0	17.33	214.37	1053.6	35.6	62.19	133.45	1.99	40	0.53	96.67
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.6	0.06	0.15	30.56	0.08	1.7	145.17	386.92	66.89	27.91	199.94	2.95	20.47	0.38	75.26
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6	0.01	0.01	2.45	0	19.2	6.16	70.64	65.28	6.47	10.91	0.29	0.24	0.23	4.08
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	3.6	8.7
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
	Итого за Обед	1040	46	36.7	148.1	1106	0.61	0.6	3308.61	4.49	52.28	1386.61	2734.51	406.57	257.52	707.4	11.27	108.15	38.5	459
	Полдник																			
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
54-9в	Булочка школьная	80	6.9	2.4	45.4	230.2	0.09	0.03	5.4	0.03	0	276.65	76.62	24.2	10.16	56.98	0.78	38.39	3.47	14.43
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3	0.03	0.05	3	0	7.5	21	232.5	28.5	18	24	3.45	1.5	0.15	15
	Итого за Полдник	430	8.1	3.3	93.5	434.9	0.16	0.1	8.4	0.03	11.5	329.65	609.12	92.7	46.16	104.98	5.03	39.89	3.62	29.43
	Ужин																			
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1.5	0.1	8.7	42	0.02	0.03	1.31	0	4.45	38.11	260.77	138.35	20.88	40.79	1.33	7.63	0.67	21.8
ДП-13г	Каша гречневая рассыпчатая со стручковой фасолью	180	8	8.7	30.4	232.2	0.21	0.19	39.47	0.07	4.8	179.31	304.98	72.26	109.73	167.96	3.82	25.82	2.82	12.85
54-7м	Шницель из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2	0.08	0.15	22.12	0.09	0.12	247.73	294.6	39.9	26.17	183.46	2.56	19.54	3.93	61.76
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7	0	0	0.96	0	1.2	1.12	15.11	67.05	1.22	2.78	0.09	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	625	30.9	26.8	80.7	688.5	0.38	0.39	63.86	0.16	10.57	724.12	962.91	331.06	174.2	452.14	9.14	53.47	17.59	98.59
	Второй ужин																			
Пром.	Кефир 3.2%	200	5.8	6.4	8.2	113.6	0.06	0.34	44	0	1.4	100	292	240	28	190	0.2	18	4	40
Пром.	Пастила	10	0.1	0	8	32.2	0	0	0	0	0	1.6	5.5	2.1	0.7	1.1	0.16	0	0	0
	Итого за Второй ужин	210	5.9	6.4	16.2	145.8	0.06	0.34	44	0	1.4	101.6	297.5	242.1	28.7	191.1	0.36	18	4	40
	Итого за день	2985	125.6	101	436.1	3153.2	1.54	1.96	3633.74	5.44	91.59	3520.9	5604.31	1650.24	669.61	2037.42	31.46	254.69	106.36	689.09
	Неделя 3 Воскресенье																			
	Завтрак																			

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	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	2.18	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
54-2о	Омлет с зеленым горошком	250	16.1	17.7	8	255.9	0.12	0.5	206.21	2.31	2.45	467.95	279.22	166.41	31.58	274.02	2.59	55.5	29.4	75.23
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.96	165.29	161.27	26.03	95.2	0.84	2.66	1	23.1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28	0.05	0.02	8	0	30.4	9.6	124	28	8.8	13.6	0.08	0.24	0.08	120.24
	Итого за Завтрак	645	30.2	33.9	73.5	719.5	0.33	0.75	309	2.58	33.11	1137.56	736.81	514.83	99.11	561.17	5.94	59.84	49.37	225.38
	Обед																			
54-29з	Салат из моркови, яблок, апельсинов	150	1.2	15.2	13.5	195.8	0.06	0.06	1442.84	0	17.85	24.33	253.44	30.24	32.19	47.19	1.14	4.5	0.25	44.96
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4	0.06	0.05	74.77	0	7.29	132.85	424.98	84.2	26.07	59.14	1.26	21.94	0.54	30.95
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4	0.04	0.03	24.48	0.12	0	203.73	62.07	142.2	31.45	96.76	0.66	27.67	9.65	36.25
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13.7	12.2	6.8	191.2	0.04	0.09	8.1	0.04	0	239.89	207.18	18.6	15.7	127.35	1.85	25.66	0.82	47.62
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	0	0	25.63	0.01	0.54	2.47	28.39	1.85	2.45	4.77	0.1	0.36	0.09	1.8
ДП-1н	Компот из абрикосов	200	0.3	0	11.4	47.5	0.01	0.02	64.08	0	1.6	0.98	101.48	62.37	2.78	9.05	0.27	0.4	0.04	4.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
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
	Итого за Обед	1040	31.5	40.8	145	1073.5	0.39	0.32	1639.9	0.17	27.28	1269.65	1280.34	372.46	147.24	478.06	8.28	82.45	33.53	174.68
	Полдник																			
Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6	0.12	0.04	6	0	22	22	268	34	26	16	0.6	0	0	0
Пром.	Слойка с повидлом	80	6.4	11.2	44.8	305.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Киви	100	0.8	0.4	8.1	39.2	0.02	0.04	15	0	180	5	300	40	25	34	0.8	2	0.2	14
	Итого за Полдник	380	7.8	11.8	76.5	443.4	0.14	0.08	21	0	202	27	568	74	51	50	1.4	2	0.2	14
	Ужин																			
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	0.05	0.06	203.76	0	57.97	147.82	412.89	67.31	25.3	50.52	0.92	17.88	0.44	21.1
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9	0.08	0.05	351.83	0.14	2.41	211.16	160.56	104.63	21.32	61.42	1.06	25.94	0.32	24.49
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6	0.06	0.07	343.58	0.03	1.57	298.64	250.61	41.92	65.41	134.81	1.2	42.09	14.63	113.94
54-30хн	Компот из вишни с медом	200	0.3	0	12.9	52.9	0.01	0.01	2.04	0	1.2	4.18	46.98	70.88	4.92	7.57	0.19	0.7	0.02	17.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	660	29.6	25	85.2	685.9	0.28	0.22	901.21	0.17	63.15	994.5	972.44	301.24	135.25	321.22	4.87	87.57	26.48	181.48
	Второй ужин																			
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Пром.	Сушка простая	20	2.2	0.3	13.8	66.1	0.05	0.01	0	0	0	121	37	6	9.2	24.2	0.58	0	0	0
	Итого за Второй ужин	220	8	5.3	23.4	172.7	0.13	0.31	44	0	2.6	221	329	246	37.2	204.2	0.78	18	4	40
	Итого за день	2945	107.1	116.8	403.6	3095	1.27	1.68	2915.11	2.92	328.14	3649.71	3886.59	1508.53	469.8	1614.65	21.27	249.86	113.58	635.54

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
------------	-------	-------	------	----------	--------------	--------	--------	----------------	--------	-------	--------	-------	--------	--------	-------	--------	--------	---------	--------

Завтрак	652.4	31.2	32	89.2	768.1	0.33	0.58	384.35	1.26	55.22	1009.86	832.96	563.79	118.67	560.97	6.45	58.6	43.07	126.07
Обед	1026.4	44	38.5	134.6	1060.8	0.52	0.45	927.8	0.47	57.48	1435.68	1776.23	321.17	203.43	604.64	10.38	109.23	37.38	277.06
Полдник	418.8	16.2	10.9	72.2	451.3	0.21	0.32	145.08	0.25	64.11	210.19	642.03	198.11	68.14	239.65	2.93	22.62	21.73	47.16
Ужин	652.1	29.8	25.8	78.9	666.9	0.32	0.58	1157.14	0.22	39.58	983.74	1157.61	265.85	117.6	412.32	6.93	264.64	26.85	183.86
Второй ужин	216.2	7.5	6.3	22	173.9	0.16	0.33	44.02	0.01	1.69	166.6	324.78	254.66	42.54	217.51	0.64	15.43	4.31	34.76
Среднее значение за период	2966	128.7	113.3	397	3121.1	1.54	2.26	1124.02	2.21	218.08	3806.07	1530	1603.58	550.38	2035.09	27.33	470.52	133.34	668.91

Рецептуры блюд меню заимствованы из:

1. «Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.»
2. «Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г.»
3. «Сборник рецептов блюд дополнительного питания в организациях для детей / Новосибирск, 2024»
4. «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных организациях (от 1 до 7 лет) / Москва, 2023 г.»

Сборники рецептов доступны в ПС "Мониторинг питания и здоровья" и на официальном сайте ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора (раздел Сборники рецептов и типовых меню в виде печатных изданий). Ссылка - <https://niig.su/about/request-visitor-price?ysclid=m7yblfv3tr79950360>