

Согласовано:

Заместитель начальника территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека по
Ставропольскому краю в городе Георгиевске и
Георгиевском районе

Г.Н. Басова

2021 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ №1»

2021 года

ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 1-4-х классов МОУ «СОШ № 1»
зимне-весенний период 2020-2021 учебного года

1-я и 2-я возрастные группы.

Составлено в соответствии: « Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях » / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

№№ рек.	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Понедельник 1 неделя													
	Завтрак:													
183	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5
14	Масло сладко- сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
377	Чай с лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
	Итого за прием:	672	12,64	19,06	90,64	601,98	0,17	24,34	118	2,75	381	312,9	58,1	6,15
	Обед:													
70	Овощи соленные (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,8	25,2	8,4	0,17
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,34	5,64	11,2	117	0,05	9,17	0	1,39	54,2	0,73	34,45	1,72
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	90/90	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,5	259,5	77,6	1,36
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	37	86,59	27,7	1
350	Кисель из ягод свежемороженных	200	0,13	0,05	24,54	121	0,01	2,16	0	0,12	14,4	8,34	3,94	0,07
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	890	24,67	18,99	89,15	661,71	0,39	41,8	9,31	4,81	194	429,36	169,8	5,38
	Итого за день:		37,31	38,05	179,8	1263,69	0,55	66,14	127	7,56	576	742,26	227,9	11,53
	Вторник 1 неделя													
	Завтрак:													
210	Омлет натуральный	106/10	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9
131	Горох овощной отварной консервированный	50	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10	31	10,5	0,4
179	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	126	90	14	0,13
14	Масло сладко- сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Итого за прием:	606	19,11	28,05	73,02	622,8	0,5	26,3	60,4	5,92	247,7	377,2	125,6	4,14
	Обед:													
70	Овощи соленные (помидоры)	60	0,67	0,08	2,1	12	0	6	0	0,05	6	21	9	0,48
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,7	88,1	35,57	2,05
295	Виточки рубленные из бройлер- цыплят	90/5	11,38	11,1	5,15	299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09
143	Рагу из овощей	150	2,34	3,69	13,49	213	0,09	18,75	69	18,8	55,7	67,5	24,39	0,9
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8

Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
Итого за прием:	805	24,18	20,46	81,32	871,81	0,44	35,37	140	31,8	174	314,97	110,7	8,38
Итого за день:		43,29	49,82	154,3	1494,61	0,94	61,67	200	37,7	421	692,17	236,3	12,52
Среда 1 неделя													
Завтрак:													
47 Квашеная капуста	60	1,6	4,2	8,6	80,2	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,83	0,02
229 Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	90/90	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,5	259,5	77,6	1,36
112 Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	37	86,59	27,7	1
177 Чай с лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
14 Масло сладко- сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	* 0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
118 Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8
Итого за прием:	782	27,93	27,69	82,82	695,97	0,55	42,3	49,5	3,78	198	470,89	186,2	4,62
Обед:													
75 Икра секольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
101 Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
250 Бефстроганов из мяса говядины	90/50	19,76	30	6,65	377	0,06	1,79	0	8,72	56,3	222,5	29,18	3,12
203 Макароны изделия отварные с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,6	38,8	8,4	0,84
148 Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0	0,3	0	0,18	25	11,56	6,32	0,9
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
Итого за прием:	850	32,42	39,1	116,6	1008,09	0,28	13,74	22,1	20	169	414,38	102,5	7,81
Итого за день:		60,35	66,79	199,4	1704,06	0,83	56,04	71,7	23,8	367	885,27	288,7	12,43
Четверг 1 неделя													
Завтрак:													
224 Запеканка из творога с яблоками и сгущенным молоком	200/40	24,99	23,69	78,51	627,43	0,16	2	109	2	429	439,5	67,39	1,68
182 Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152	124,4	21,3	0,48
14 Масло сладко- сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
Хлеб пшеничный	20	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
Итого за прием:	680	31,93	35,48	129,8	973,41	0,38	23,59	173	2,71	622	614,1	98,69	7,15
Обед:													
70 Овощи соленные (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,8	25,2	8,4	0,17
118 Шн из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,8	0	1,09	49,3	49	22,1	0,82
291 Плов из птицы (бройлер- цыплят)	90/180	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,3	227,2	64,7	2,24
142 Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,2	4,4	5,1	0,95
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49

	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	830	27,32	16,25	104,4	682,71	0,35	30,8	33,6	9,99	133	354,8	118	5,24
	Итого за день		59,25	51,73	234,2	1656,12	0,73	54,39	207	12,7	755	968,9	216,7	12,39
	Пятница 1 неделя													
	Завтрак:													
206	Макароны отварные с яйцом и сыром (российский)	180	8,69	14,69	27,78	277,71	0,06	0,42	103	0,42	62,9	109,5	14,32	1,37
177	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
14	Масло сладко- сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	620	10,88	22,16	57,12	473,09	0,22	3,25	143	1,04	86,4	142,1	26,62	2,32
	Обед:													
321	Капуста свежая тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,6	30,1	15,49	0,61	0,17
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15-% жир	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,7	88,1	35,57	2,05
273	Котлеты рубленные из говядины, запеченные с молочным соусом	90/40	13,62	16,28	14,71	263,2	0,08	0,92	20,3	3,8	47,4	165,26	50,09	2,44
112	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	37	86,59	27,7	1
150	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,05	24,54	121	0,01	2,16	0	0,12	14,4	8,34	3,94	0,07
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	840	26,77	27,67	104,6	814,84	0,57	39,97	20,3	53,2	184	412,78	135,6	6,79
	Итого за день:		37,65	49,83	161,7	1287,93	0,784	43,22	163	54,3	270,4	554,88	162,23	9,11
	Суббота 1 неделя													
	Завтрак:													
47	Квашеная капуста	20	1,6	4,2	8,01	60,2	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,83	0,02
291	Плов из птицы (бройлер- цыплат)	90/180	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,3	227,2	64,7	2,24
148	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0	0,3	0	0,18	25	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	760	25,53	15,16	95,18	623,92	0,252	10,9	33,6	8,57	129,8	297,36	91,75	3,73
	Обед:													
70	Овощи соленные (помидоры)	60	0,67	0,08	2,1	12	0	6	0	0,05	6	21	9	0,48
87	Борщ с капустой и картофелем	250	2,34	5,64	11,2	117	0,05	9,17	0	1,39	54,2	0,73	34,45	1,72
285	Печень по- строгановски	90/90	17,24	14,6	4,58	240,5	0,26	10,98	752	11	43,2	311,01	22,71	6,5
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,6	38,8	8,4	0,84
189	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	890	30,19	26,63	93,39	770,46	0,488	30,15	773,7	15,2	142,4	434,542	100,26	13,4
	Итого за день:		56,52	42,59	208,2	1488,3	0,74	61,05	807,2	24	304,2	986,2	292,1	21,5
	Понедельник 2 неделя													
	Завтрак:													

182	Каша молочная из пшенной крупы	200	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	2,4	138	184,37	47,6	1,23
15	Сыр (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
377	Чай с лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Фрукты свежие(апельсины)	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
	Итого за прием:	662	14,37	16,73	85,86	568,32	0,25	24,21	136	4,83	455	385,97	70,5	6,86
	Обед:													
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
99	Суп из овощей со сметаной 15% жирности	250/15	1,59	4,98	9,15	95,25	0,05	10,37	0	1,14	34,9	49,27	20,75	0,77
279	Тефтели из говядины с соусом томатным	90/50	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,48	39	4,36	28	98,26	19,5	0,81
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,4	210,35	140,5	4,73
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,2	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	865	24,14	24,88	125,6	882,81	0,44	15,15	79	17,5	151	447,83	221,6	9,34
	Итого за день:		38,51	41,61	211,5	1451,13	0,69	39,36	215	22,4	607	833,8	292,1	16,2
	Вторник 2 неделя													
	Завтрак:													
219	Омлет натуральный	106/10	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9
182	Икра кабачковая для детского питания	60	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10	31	10,5	0,4
382	Чай с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152	124,4	21,3	0,48
14	Масло сладко- сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	20	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8
	Итого за прием:	561	19,11	28,05	73,02	622,8	0,5	26,3	60,4	5,92	248	377,2	125,6	4,14
	Обед:													
70	Овощи соленные (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,8	25,2	8,4	0,17
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,07	0	1,46	29,5	57,7	23,8	0,1
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	90/90	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,5	259,5	77,6	1,36
303	Каша рисовая вязкая	150	3,64	4,29	36,67	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51
389	Сок мультифруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	880	26,35	15,57	105,5	680,21	0,32	22,34	9,31	4,33	135	466	154,5	6
	Итого за день:		30,75	18,57	112	750,21	0,42	34,84	9,51	4,83	150	501	204,5	6,8
	Среда 2 неделя													
	Завтрак:													
321	Кануста свежая тушенная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,6	30,1	15,49	0,61	0,17

268	Котлеты из мяса говядины	90/5	6,8	15,46	8,79	203	0,19	2,32	1,68	27,9	98,1	91,9	30,12	1,11
203	Вермешель отварная с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,6	38,8	8,4	0,84
15	Сыр (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
177	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
138	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,6	0,6	14,7	67,62	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
	Итого за прием:	710	16,84	27,15	64,36	513,11	0,42	2,68	196	5,53	552	498,51	95,05	2,73
	Обед:													
47	Квашеная капуста	60	1,6	4,2	8,6	80,2	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,83	0,02
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,11	14,16	127,75	0,06	6,7	0	1,39	54,2	99,5	34,4	1,7
290	Птица (бройлер- цыпленок), тушенная в соусе сметанном с луком	90/50	15,52	13,16	4,56	198,9	0,06	2,71	48,8	8,29	51,8	121,56	19,63	1,31
103	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4	0,08	0	0	0,9	15,6	100,9	21,6	1,7
142	Компот из свежемороженых ягод	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,2	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	850	28,14	27,19	103,6	787,81	0,33	13,11	48,8	11,6	203	408,76	109,3	6,74
	Итого за день:		44,98	54,34	168	1300,92	0,75	15,79	245	17,2	755	907,27	204,3	9,47
	Четверг 2 неделя													
	Завтрак:													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/40	35	26,53	67,2	648	0,1	2,57	83,3	4,67	233	253,4	40,17	1,65
179	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	126	90	14	0,13
14	Масло сладко- сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	565	40,07	36,86	97,29	881,98	0,3	3,87	143	6,08	368	371,6	64,07	2,37
	Обед:													
70	Овощи соленные (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,8	25,2	8,4	0,17
101	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
159	Жаркое по- домашнему из говядины	90/180	27,65	13,7	31,5	525,26	0,05	1,47	0	1,47	34,9	246,64	35,25	4,9
148	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0	0,3	0	0,18	25	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	830	33,73	16,83	97,31	848,97	0,21	16,32	0	3,95	113	388,37	90,44	7,9
	Итого за день:		52,99	51,77	219,7	1689,56	0,54	20,81	143	10,1	497	764,6	158,5	10,4
	Пятница 2 неделя													
	Завтрак:													
75	Нера свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
195	Биточки рубленные из бройлер- цыплят	90/5	11,38	11,1	5,15	299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09
103	Каша гречневая вязкая	150	3,64	4,29	36,67	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51
14	Масло сладко- сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	0,19	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02

№№ реп.	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	День 1													
	Завтрак:													
183	Каша вязкая молочная из риса с маслом	220	17,91	15,18	5,26	229,5	0,075	3,13	56,2	9,57	59,8	60,2	22,65	1,51
14	Масло сладко-сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	126,05	0	0,02
15	Сыр (русский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	426,99	10,5	0,3
177	Чай с лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	94,39	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	121,05	9,9	0,57
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	325,1	0,1	4,4
	Итого за прием:	682	24,85	27,44	54,2	578,88	0,243	26,17	174,2	12,02	379,3	828,68	45,55	7,16
	Обед:													
70	Овощи соленные (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,34	5,64	11,2	117	0,05	9,17	0	1,39	54,17	0,73	34,45	1,72
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	100/100	19,5	9,9	7,6	210	0,1	7,46	11,6	3,23	78,14	324,4	97,06	1,7
112	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	16,7	44,37	103,9	33,3	1,21
150	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,05	24,54	121	0,008	2,16	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,07
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:		30,09	21,83	96,91	753,34	0,434	46,88	11,6	22,67	218,6	512,97	196,95	6,01
	Итого за день:	950	54,94	49,27	151,1	1332,22	0,677	73,05	185,8	34,69	597,9	1341,7	242,5	13,17
	День 2													
	Завтрак:													
219	Омлет с зеленым горошком отварным	160/10	13,04	16,14	16,8	264	0,14	1,4	244	4,4	126,2	243,2	30,21	2,6
179	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
14	Масло сладко-сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Итого за прием:	610	21,11	27,47	88,89	689,98	0,438	22,7	304,2	6,61	285,2	417,4	134,11	4,52
	Обед:													
70	Овощи соленные (помидоры)	60	0,64	0	3,28	16	0	6	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05
295	Биточки рубленные из бройлер-цыплат	100/10	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	3,81	55,54	97,5	20,8	1,42
143	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243,42	0,1	21,44	77,14	1,16	63,7	77,1	27,87	1,03
189	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	860	29,42	53,91	98,23	1015,11	0,536	38,3	168,5	12,42	203,5	352,3	120,44	8,61

377	Чай с лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Фрукты свежие (апельсины)	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Итого за прием:	772	22,95	24,04	136,7	979,08	0,35	27,03	111	15,2	134	284,92	153,3	5,26
	Обед:													
321	Капуста свежая тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,6	30,1	15,49	0,61	0,17
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167,25	0,1	9,11	15	5,56	45,3	176,52	47,35	1,4
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном	90/50	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,1	3,96	37,9	122,84	19,55	8,36
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,6	38,8	8,4	0,84
142	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,2	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	850	22,19	33,93	118,1	913,99	0,338	23,06	63,23	53,7	152,5	407,05	98,71	12,78
	Суббота 2 неделя													
	Завтрак:													
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	90/90	15,5	8,36	6,47	162,32	0,08	5,97	9,31	1,36	62,5	259,5	77,6	1,36
112	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	37	86,59	27,7	1
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	740	22,65	13,58	70,13	496,21	0,316	27	9,31	3,55	127,5	400,89	127,5	3,86
	Обед:													
70	Овощи соленные (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,8	25,2	8,4	0,17
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,7	88,1	35,57	2,05
291	Плов из птицы (бройлер- цыплят)	90/180	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,3	227,2	64,7	2,24
150	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,05	24,54	121	0,01	2,16	0	0,12	14,4	8,34	3,94	0,07
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	830	31,02	16,46	109,7	747,61	0,516	22,08	33,6	14,7	126,6	397,84	130,31	5,59
	Итого за день:		62,1	44,28	186,5	1384,01	1,05	61,79	161,1	20,6	535,5	986,73	318,31	10,57
	Итого за весь период:		451,2	495,5	1797	14629,9	6,99	1463,6	522	199	4697	7569,7	2312	11,9
	В среднем 1 день		45,1	49,5	180	1462,99	0,69	146,3	52,1	5,74	493	791,5	209,4	11,9

	Итого за день:		50,53	49,82	187,1	1705,09	0,974	61	472,7	19,03	488,7	769,7	254,55	13,13
	День 3													
	Завтрак:													
47	Квашеная капуста	60	1,6	4,2	8,6	80,2	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,83	0,02
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	100/100	19,5	9,9	7,6	210	0,1	7,46	11,6	3,23	78,14	324,4	97,06	1,7
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	16,7	44,37	103,9	33,3	1,21
377	Чай с лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
14	Масло сладко- сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб (ржано- пшеничный)	20	1,32	0,24	7,06	36	0,046	-	-	0,66	5,6	27	10,8	10,7
	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8
	Итого за прием:	833	32,69	30,57	83,63	756,28	0,594	47,38	51,8	21,71	221,2	556,3	214,29	15,38
	Обед:													
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
250	Бефстроганов из мяса говядины	100/50	30,4	46,2	10,24	580	0,1	1,48	65,6	6,88	86,6	342,3	44,9	4,8
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,88	7,29	38,38	246,6	0,07	0	36	1,8	15,3	47,3	10,26	1,026
148	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0,004	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	900	44,96	56,68	131,3	1276,17	0,33	13,43	101,6	18,78	202,9	544,08	122,13	9,756
	Итого за день:		77,65	87,25	214,9	2032,45	0,924	60,81	153,4	40,49	424,1	1100,4	336,42	25,14
	День 4													
	Завтрак:													
224	Запеканка из творога с яблоками со сгущенным молоком	220/50	16,36	14,44	88,3	547,2	0,1	23,43	60,77	1,52	173,6	227,23	41,9	1,7
182	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152,2	124,4	21,3	0,48
14	Масло сладко- сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	325,1	0,1	4,4
	Итого за прием	710	23,3	26,23	139,6	893,18	0,318	45,02	125,2	2,23	367,1	704,93	73,2	7,17
	Обед:													
70	Овощи соленные (помидоры)	60	0,64	0	3,28	16	0	6	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,8	0	1,09	49,25	49	22,1	0,82
291	Плов из птицы (бройлер-цыплят)	80/160	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
142	Компот из апельсинов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	800	27,48	16,17	106,7	692,71	0,338	30,5	33,6	9,99	133	354,8	118	5,24
	Итого за день		50,78	42,4	246,3	1585,89	0,656	75,52	158,8	12,22	500,1	1059,7	191,2	12,41
	День 5													
	Завтрак:													

206	Макароны отварные с сыром (русский) и яйцом	200	9,66	16,33	30,87	308,57	0,07	0,47	114,1	1,92	69,88	121,73	15,91	1,53
377	Чай с сахаром	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
14	Масло сладко-сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
	Итого за прием:	150	0,6	0,6	14,7	67,62	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
	Итого за прием:	775	17,3	31,05	61,65	602,85	0,26	11,98	252,1	4,57	478	375,73	49,41	4,18
	Обед:													
321	Капуста свежая тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,59	30,1	15,49	0,61	0,17
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15% жирности	250	2,02	5,09	11,98	107,2	0,09	8,37	0	1,36	29,15	56,7	24,17	0,92
273	Котлеты рубленные из говядины, запеченные с молочным соусом	100/50	5,02	13	14,13	195	0,04	1,5	84,34	0,94	109,2	87,01	32,28	0,63
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	16,7	44,37	103,9	33,3	1,21
350	Кисель из ягод свежемороженных	200	0,13	0,05	24,54	121	0,008	2,16	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,07
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	900	15,98	25,25	107,7	753,72	0,424	46,69	10,4	61,89	241	321,84	114,1	4,14
	Итого за день:		33,28	56,3	169,4	1356,57	0,684	58,67	10,4	66,46	719,01	697,57	163,51	8,32
	День 6													
	Завтрак:													
47	Квашеная капуста	60	1,6	4,2	8,6	80,2	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,83	0,02
291	Плов из птицы (бройлер-цыплят)	100/200	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
348	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0,004	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	730	26,33	15,96	114,8	717,92	0,252	30,9	33,6	8,57	161,8	319,36	91,85	8,13
	Обед:													
70	Овощи соленные (помидоры)	60	0,67	0,08	2,1	12	0	6	0	0,05	6	21	9	0,48
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,34	5,64	11,2	117	0,05	9,17	0	1,39	54,17	0,73	34,45	1,72
255	Печень по-строгановски	100/80	23,89	20,21	6,34	333	0,36	15,2	10,4	9,89	59,83	430,8	31,44	9
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,88	7,29	38,38	246,6	0,07	0	36	1,8	15,3	47,3	10,26	1,026
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	870	30,19	26,63	93,39	770,46	0,488	30,15	773,7	15,21	142,4	434,54	100,26	13,4
	Итого за день:		56,52	42,59	208,2	1488,3	0,74	61,05	807,2	24,04	304,2	986,2	292,1	21,5
	День 7													
	Завтрак:													
182	Каша молочная из пшенной крупы	220	7,51	11,72	47,03	325	0,19	1,17	58	2,4	138,4	184,37	47,6	1,26
15	Сыр (русский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
378	Чай с лимоном	200/8	3,88	2,36	23,55	131	0,07	0	13	1,65	11	37	14,5	0,69
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Фрукты свежие (апельсины)	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	325,1	0,1	4,4
	Итого за прием:	675	18,12	19,07	104,2	677,32	0,318	21,38	149	6,47	452,3	721,67	82,6	7,22

Обед:														
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
99	Суп из овощей со сметаной 15% жирности	250	1,59	4,98	9,15	95,25	0,05	10,37	0	1,14	34,85	49,27	20,75	0,77
279	Тефтели из говядины с соусом томатным	90/50	9,96	11,14	13,04	192,18	0,06	0,92	43,17	3,81	112,5	112,5	23,33	1,1
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315	0,24	0	45	3,6	29,69	236,6	158,08	5,32
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	880	26,39	27,4	132,5	942,17	0,468	15,59	88,17	16,98	239,3	488,32	243,04	10,22
	Итого за день:		44,51	46,47	236,7	1619,49	0,786	36,97	237,2	23,45	691,6	1210	325,64	17,44
День 8														
Завтрак:														
219	Омлет натуральный	169	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9
Пр. пр	Икра кабачковая для дет ского питания	60	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10	31	10,5	0,4
382	Чай с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152,2	124,4	21,3	0,48
14	Масло сладко- сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8
	Итого за прием:	613	19,11	28,05	73,02	622,8	0,5	26,3	60,4	5,92	247,7	377,2	125,6	4,14
Обед:														
70	Овощи соленные (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,07	0	1,46	29,5	57,7	23,8	0,1
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	100/100	19,5	9,9	7,6	210	0,1	7,46	11,6	3,23	78,14	324,4	97,06	1,7
303	Каша рисовая вязкая	180	3,07	5	31,89	184,86	0,03	0	0	8,07	4,95	66,7	21,6	0,44
389	Сок мультифруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	950	29,92	18,08	100,3	708,62	0,348	23,83	11,6	14,1	152,9	537	176,56	6,27
	Итого за день:		42,86	36,65	196,2	1313,92	0,618	25,19	76,42	18,8	466,3	950,1	221,38	10,32
День 9														
Завтрак:														
321	Капуста свежая тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,59	30,1	15,49	0,61	0,17
268	Котлеты из мяса говядины	100/10	6,8	15,46	8,79	203	0,19	2,32	1,68	27,9	98,1	91,9	30,12	1,11
203	Вермшель отварная с маслом	180	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
14	Масло сладко- сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
338	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
	Итого за прием:	815	16,84	27,15	64,36	513,11	0,418	2,68	196	5,53	551,8	498,51	95,05	2,73

[illegible]

101	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
143	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	День 12													
	Завтрак:													
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	100/100	19,5	9,9	7,6	210	0,1	7,46	11,6	3,23	78,14	324,4	97,06	1,7
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	16,7	44,37	103,9	33,3	1,21
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	595	31,08	27,82	76,76	626,4	0,536	39,71	127,5	5,9	408,9	588,89	188	4,98
	Обед:													
70	Овощи соленные (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05
291	Плов из птицы (бройлер- пыплат)	80/160	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
350	Кисель из ягод свежемороженных	200	0,13	0,05	24,54	121	0,008	2,16	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,07
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	910	31,66	32,98	116,8	898,81	0,318	16,19	63,23	12,12	136,17	416,76	106,5	12,78
	Итого за день:		50,19	52,63	197,8	1574,71	0,556	19,82	173,8	19,11	210,58	609,13	161,67	15,82
	Итого за весь период:		499,8	526,6	2071	15786,83	0,52	1631	55,3	2,8	511	795	210	12,5
	В среднем 1 день		50	52,7	207,1	1580	0,05	163,1	5,53	0,28	51,1	79,5	21	1,25