



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд в МБОУ СОШ с.Ильинское на 2025 год

№ рецепт уры	Наименование блюда	масса порции		7-11 лет				12-18 лет				7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		
				пищевые ценности			энерг. ценнос ть(ккал)	пищевые ценности			энерг. ценнос ть(ккал)	Витамины (мг)		Витамины (мг)		Минеральные вещества(мг)		Минеральные вещества(мг)		
		7-11л.	12-18л.	Б	Ж	У		Б	Ж	У		В1	С	В1	С	Mg	Fe	Mg	Fe	
Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)																				
ЗАВТРАК																				
204	макароны отварные с сыром	170	200	11,1	15,2	28,7	266,1	13,2	16,2	38,4	354,6	0,1	0,1	0,1	0,1	15,5	1	20,7	1,3	
70\1	кукуруза или горошек конс.	80	100	1,4	0,3	3	46,4	1,8	0,3	3	46,4	1,1	4,3	1,1	4,3	2,6	1,6	2,6	1,6	
431	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,29	0,1	14,74	60,14	0,29	0,1	14,74	60,14	0	1,1	0	1,1	4,6	0,5	4,6	0,5	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
338	Фрукты свежие	100	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,6	0,6	14,7	66,6	0	4	0	6	7,2	2	10,8	3	
	Всего на завтрак :			16,57	16,41	81,27	534,37	19,27	17,61	95,87	645,07	1,24	9,5	1,24	11,5	43,5	5,54	52,3	6,84	
ОБЕД																				
34	салат с редьки и овощами	80	100	2,08	1,28	4,72	66,8	3,1	1,6	5,9	92	0,02	17,6	0,03	22	18,4	0,96	23	1,2	с 01.03
28	или с редиса с овощами	80	100	1,5	4,4	1,6	52,4	1,9	5,6	2,3	65	0,02	17,6	0,03	22	18,4	0,96	23	1,2	терм\обп
119	Борщ с капустой и картофелем	250	250	6,6	9,8	12,8	167,3	6,6	9,8	12,8	167,3	0	8,8	0	8,8	30,1	1,7	30,1	1,7	
244	плов (птица, мясо)	200	230	12,2	15,9	30,7	287,4	13,7	19,8	38,8	317,3	0,1	1,9	0,1	2,4	44,5	2	55,2	2,2	
347	компот из консерв.плодов	200	200	0,7	0,1	37	103	0,7	0,1	37	103	0	23,7	0	23,7	16,4	1,2	16,4	1,2	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
	ржаной	25	25	1,7	0,2	10,6	51	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0	4,8	1	4,8	1	
	Всего на обед:			28,2	32,1	122	845,23	31,1	37,5	132	912,93	0,18	69,6	0,2	78,9	146,2	8,26	166,1	8,94	
	Всего в день:			44,73	48,5	203,7	1379,6	50,35	55,12	228,3	1558	1,42	79,1	1,44	90,4	189,7	13,8	218,4	15,78	
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)																				
ЗАВТРАК																				
223	запеканка из творога	150	200	14,2	16,6	26	295,9	16,4	19,8	29,4	355,6	0	0,4	0	0,4	26,3	0,7	34,9	1	
219	или сырники с мол.сгущ	100	150	16,1	12,8	22,5	271,7	24	19,2	33,9	407,6	0	0,2	0	0,2	18,6	0,4	28	0,7	

430	чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	15	60	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	4	1	4	1	
	фрукты свежие	100	150	0,9	0,2	8,1	43	1,4	0,3	12,2	64,5	0	60	0,1	90	13	0,3	19,5	0,5	
Всего на завтрак :				31,4	29,7	71,6	670,6	42	39,4	90,5	887,7	0	60,6	0,1	90,6	61,9	2,4	86,4	3,2	
ОБЕД																				
71	овощи свежие, натур. или	60	80	0,7	0	1,4	8,4	0,9	0	1,9	11,2	0	6	0	8	12	0,6	16	0,8	
70	овощи соленые	60	80	0,7	0	1,4	8,4	0,9	0	1,9	11,2	0	6	0	8	12	0,6	16	0,8	
87	Суп с консервов рыбных	250	250	9,3	3,4	16,6	133,7	9,3	3,4	16,6	133,7	0,1	7,2	0,1	7,2	26,9	1,1	26,9	1,1	
258	жаркое по домашнему или	200	230	12,48	18,41	17,82	313,78	15,85	19,62	20,49	396,85	0,13	6,65	0,16	8,31	47,88	3,99	55,06	4,59	
133	картофель тушеный с	200	230	13,6	18,2	31,6	325,5	15,7	23,9	36,6	404,3	0,5	1,6	0,5	20	61,4	3,1	76,9	3,8	
349	компот из смеси сух-ов	200	200	0	0	19,4	77,4	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	1,8	0	1,8	0	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
	ржаной	25	25	1,7	0,2	10,6	51	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0	4,8	1	4,8	1	
Всего на обед:				41,86	40,62	123,9	1035,5	47,73	47,53	132,5	1203	0,77	27,45	0,8	51,51	180,38	10,83	211,06	12,53	
Всего в день:				73,26	70,32	195,5	1706,1	89,73	86,93	223	2090,7	0,77	88,05	0,9	142,11	242,28	13,23	297,46	15,73	
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)																				
ЗАВТРАК																				
325	рис припущенный	150	180	2,7	4,6	28,5	123	3,44	5,52	36,2	190,8	0,03	0	0,04	0	26	0,6	31,2	0,72	
290	птица запеченная в см\соусе	100	120	14	17	3	228	17	21	3,6	273,7	0,1	0,6	0,1	0,6	14	1,1	16,8	1,3	
431	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,29	0,1	14,74	60,14	0,29	0,1	14,74	60,14	0	1,1	0	1,1	4,6	0,5	4,6	0,5	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
	фрукты свежие	100	150	0,9	0,2	8,1	43	1,4	0,3	12,2	64,5	0	60	0,1	90	13	0,3	19,5	0,5	
Всего на завтрак :				21,27	22,31	79,37	571,47	25,51	27,33	91,77	706,47	0,17	61,7	0,28	91,7	71,2	2,94	85,7	3,46	
ОБЕД																				
51	винегрет овощной или	80	100	1,12	8,08	5,28	98,4	1,4	10,1	6,6	123	0,02	12	0,02	15	15,2	0,8	19	1	
55	салат из свеклы с огурц.	80	100	1,1	4,8	5,3	70,1	1,5	6,1	6,6	87,5	0	3,5	0	4,4	14	0,8	17,6	1,1	
99	суп с бобовых (горох)	250	250	5,4	6,5	18,6	141	5,4	6,5	18,6	141	0,16	6	0,16	6	38	19	38	1,9	
181	каша гречневая	150	180	4,51	6,6	22,11	181	6,21	8,28	26,37	200,84	0,21	0	0,25	0	135,7	4,6	162,84	5,52	
245	бефстроганов из говядины	100	120	15,4	14,4	4	213,5	18,7	17,4	4,8	256,3	0	0,3	0,1	0,3	21	2	25,2	2,3	
411	кисель из концентрата ягодн.	200	200	0,09	0,09	25,11	101,7	0,09	0,09	25,11	101,7	0	1,2	0	1,2	4,5	0,1	4,5	0,1	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
	ржаной	25	25	1,7	0,2	10,6	51	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0	4,8	1	4,8	1	
Всего на обед:				32,7	41,08	116	974,03	38,38	49,08	123,7	1078,7	0,43	23	0,57	26,9	246,8	28,74	285,54	13,36	

Всего в день:				53,97	63,39	195,4	1545,5	63,89	76,41	215,5	1785,1	0,6	84,7	0,85	118,6	318	31,68	371,24	16,82	
Первая неделя				4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)																
ЗАВТРАК																				
184	каша молочная с крупой	200	250	5,6	7,9	37	242	9,4	13	33,2	266,1	0,1	0,5	0,1	0,6	18,8	0,6	23,6	0,6	
383	какао с молоком	200	200	3,8	3	24,5	121	3,8	3	24,5	121	0	0,2	0	0,2	26,9	0,9	26,9	0,9	
3	бутерброд с сыром	50	50	5,4	5,8	17	113,5	5,4	5,8	17	113,5	0	0,1	0	0,1	9,1	0,4	9,1	0,4	
	фрукты свежие	100	150	0,9	0,2	8,1	43	1,4	0,3	12,2	64,5	0	60	0,1	90	13	0,3	19,5	0,5	
Всего на завтрак :				15,7	16,9	86,6	519,5	20	22,1	86,9	565,1	0,1	60,8	0,2	90,9	67,8	2,2	79,1	2,4	.
ОБЕД																				
24	салат из свеж огурц. и помид	80	100	0,7	4,9	3	60,2	0,8	5,1	3,8	68,1	0	13,4	0	16,7	12,9	0,8	16,2	1	
71	овощи свежие, натур.	60	80	0,7	0	1,4	8,4	0,9	0	1,9	11,2	0	6	0	8	12	0,6	16	0,8	
96	Рассольник "ленинградский"	250	250	5,3	7,9	16,4	158,1	5,3	7,9	16,4	158,1	0,1	6,7	0,1	6,7	29,6	1,7	29,6	1,7	
331	макаронные изделия	150	180	5,5	6,8	26,3	191	7,32	9,43	31,63	214,03	0,06	0	0,08	0	7	0,8	9,31	1,06	
239	котлета рыбная или	90	100	14,22	13,68	13,5	234	15,8	15,2	15	260	0,14	0	0,16	0	28,8	1,44	32	1,6	
272	биточки с кальмара	90	100	10,16	12,21	5,6	167	12,33	13,47	6,02	190,1	0,1	5	0,1	5,6	58,3	1,5	64,8	1,7	
375	компот из св.\ мор. ягод	200	200	0,1	0	20,1	82,6	0,1	0	20,1	82,6	0	15,5	0	15,5	6,9	0,3	6,9	0,3	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
	ржаной	25	25	1,7	0,2	10,6	51	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0	4,8	1	4,8	1	
Всего на обед:				41,76	46,1	121,9	1069,6	47,63	51,71	130,5	1152,5	0,44	46,6	0,48	52,5	173,9	8,58	193,21	9,6	
Всего в день:				57,46	63	208,5	1589,1	67,63	73,81	217,4	1717,6	0,54	107,4	0,68	143,4	241,7	10,78	272,31	12	
Первая неделя				5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																
ЗАВТРАК																				
128	Картофельное пюре	150	180	3	5,4	20,9	136,4	3,6	6,4	25,1	163,8	0,2	10,1	0,2	12,2	29,5	1,2	35,5	1,4	
255	строгановски или оладьи	100	120	12,6	10,8	3,5	189,1	16,5	13,3	4,3	227	0,1	10,2	0,2	12,2	13,5	4,3	16,3	5,1	
430	чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	15	60	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	4	1	4	1	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
Всего на завтрак :				19,18	16,71	64,43	502,83	23,68	20,21	69,43	568,13	0,34	20,3	0,44	24,4	60,6	6,94	69,4	7,94	
ОБЕД																				
71	овощи свежие, натур. или	60	80	0,7	0	1,5	8,4	0,9	0	1,9	11,2	0	6	0	8	12	0,6	16	0,8	
70	овощи соленные	60	80	0,7	0	1,4	8,4	0,9	0	1,9	11,2	0	6	0	8	12	0,6	16	0,8	
93	Суп "любительский"	250	250	8,4	6,2	25,7	190,5	8,4	6,2	25,7	190,5	0,2	5,9	0,2	5,9	69,1	2,6	69,1	2,6	

298	голубцы ленивые	150	200	13,5	18,5	32,2	328,4	17,9	17,9	16,1	303,7	0	16,7	0	22,2	29,4	2,3	9,3	3,2	
348	Напиток из кураги	200	200	1	0	27	114	1	0	27	114	0	0,52	0	0,52	4,5	0,8	4,5	0,8	
	Хлеб пшеничный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
424	булочки в асс-те	60	60	1,65	2,7	23,75	136	1,65	2,7	23,75	136	0,1	0	0,1	0	16,4	1	16,4	1	
Всего на обед:				29,33	27,81	136,6	903,03	34,13	27,21	121,4	883,93	0,34	35,12	0,34	44,62	157	8,34	144,9	9,64	
Всего в день:				48,51	44,52	201	1405,9	57,81	47,42	190,8	1452,1	0,68	55,42	0,78	69,02	217,6	15,28	214,3	17,58	
Вторая неделя 6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)																				
ЗАВТРАК																				
265	плов (птица, мясо)	200	230	12,2	15,9	30,7	287,4	13,7	19,8	38,8	317,3	0,1	1,9	0,1	2,4	44,5	2	55,2	2,2	
430	чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	15	60	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	4	1	4	1	
70	овощи соленные	60	80	0,7	0	1,4	8,4	0,9	0	1,9	11,2	0	6	0	8	12	0,6	16	0,8	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
Всего на завтрак :				16,48	16,41	72,13	473,13	18,18	20,31	80,73	505,83	0,14	7,9	0,14	10,4	74,1	4,04	88,8	4,44	
ОБЕД																				
32	салат из цветной капусты	80	100	1,2	4,9	2,7	60,5	1,6	6,1	3,3	75,5	0	17,5	0	21,9	10,5	0,6	13,2	0,6	
119	суп с бобовых (фасоль)	250	250	12,4	9,7	27,7	251,5	12,4	9,7	27,7	251,5	0,16	6	0,16	6	38	19	38	1,9	
331	макаронные изделия	150	180	5,5	6,8	26,3	191	7,32	9,43	31,63	214,03	0,06	0	0,08	0	7	0,8	9,31	1,06	
255	Печень говяжья по строгановски или оладьи	100	120	12,6	10,8	3,5	189,1	16,5	13,3	4,3	227	0,1	10,2	0,2	12,2	13,5	4,3	16,3	5,1	
347	компот из консерв.плодов	200	200	0,7	0,1	37	103	0,7	0,1	37	103	0	23,7	0	23,7	16,4	1,2	16,4	1,2	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
	ржаной	25	25	1,7	0,2	10,6	51	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0	4,8	1	4,8	1	
Всего на обед:				37,48	32,91	132,8	963,43	43,6	39,24	139,6	1039,4	0,36	57,4	0,48	63,8	103,8	27,34	111,61	11,3	
Всего в день:				53,96	49,32	205	1436,6	61,78	59,55	220,3	1545,2	0,5	65,3	0,62	74,2	177,9	31,38	200,41	15,74	
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)																				
ЗАВТРАК																				
173	каша молочная с крупой	200	250	7,5	10,4	32,7	292,8	8,4	11,3	35,2	366,1	0,1	0,5	0,1	0,6	18,8	0,6	23,6	0,6	
424	булочки в асс-те	60	60	1,65	2,7	23,75	136	1,65	2,7	23,75	136	0,1	0	0,1	0	16,4	1	16,4	1	
383	какао с молоком	200	200	3,8	3	24,5	121	3,8	3	24,5	121	0	0,2	0	0,2	26,9	0,9	26,9	0,9	
	фрукты свежие	100	150	0,9	0,2	8,1	43	1,4	0,3	12,2	64,5	0	60	0,1	90	13	0,3	19,5	0,5	
Всего на завтрак :				13,85	16,3	89,05	592,8	15,25	17,3	95,65	687,6	0,2	60,7	0,3	90,8	75,1	2,8	86,4	3	
ОБЕД																				

48	салат из капусты морской	80	100	2,4	4	2	46,2	0,5	5	2,4	57,7	0	5,3	0	6,6	11,4	0,5	14,4		
118	суп с клецками на кур.буль.	250	250	6,4	7,9	14	154,2	6,4	7,9	14	154,2	0	0,8	0	0,8	13,9	0,9	13,9	0,9	
128	Картофельное пюре	150	180	3	5,4	20,9	136,4	3,6	6,4	25,1	163,8	0,2	10,1	0,2	12,2	29,5	1,2	35,5	1,4	
283	тефтели на пару или	90	100	8,84	14,84	13,56	222,3	9,81	16,49	15,02	246,44	0,01	1,4	0,01	1,58	17,3	1,22	19,26	1,33	
315	биточки рубленые из птиц	90	100	8,82	12,66	9,9	183,6	9,79	17,38	10,99	203,8	0,07	14,4	0,08	15,98	27	1,8	29,97	2	
411	кисель из концентрата ягоdn.	200	200	0,09	0,09	25,11	101,7	0,09	0,09	25,11	101,7	0	1,2	0	1,2	4,5	0,1	4,5	0,1	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
	ржаной	25	25	1,7	0,2	10,6	51	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0	4,8	1	4,8	1	
Всего на обед:				34,63	45,5	121,1	1012,7	35,27	53,87	128,3	1096	0,32	33,2	0,33	38,36	122	7,16	135,93	7,17	
Всего в день:				48,48	61,8	210,2	1605,5	50,52	71,17	223,9	1783,6	0,52	93,9	0,63	129,16	197,1	9,96	222,33	10,17	
Вторая неделя 8 ДЕНЬ (среда)																				
ЗАВТРАК																				
331	макаронные изделия	150	180	5,5	6,8	26,3	191	7,32	9,43	31,63	214,03	0,06	0	0,08	0	7	0,8	9,31	1,06	
251	гуляш из свинины	90	100	12	14,8	3,8	283,4	17,9	19,9	4,1	337,3	0,4	2,5	0,4	2,8	31	2,2	34,5	2,4	
431	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,29	0,1	14,74	60,14	0,29	0,1	14,74	60,14	0	1,1	0	1,1	4,6	0,5	4,6	0,5	
73	икра кабачковая	60	80	0,76	0,04	9,18	40,08	1,6	0,06	10,11	56,04	0	7,3	0	12	10,6	0,3	17,9	0,5	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
Всего на завтрак :				21,93	22,15	79,05	691,95	30,49	29,9	85,61	784,84	0,5	10,9	0,52	15,9	66,8	4,24	79,91	4,9	
ОБЕД																				
30	Салат " Степной"	80	100	2,88	8,16	6,24	109,6	3,6	10,2	7,8	137	0,05	6,4	0,06	8	16	0,72	20	0,9	
103	Суп (свекольник)	250	250	6,9	9,3	13,6	166,9	6,9	9,3	13,6	166,9	0,1	6,6	0,1	6,6	30,6	1,8	30,6	1,8	
181	каша гречневая	150	180	4,51	6,6	22,11	181	6,21	8,28	26,37	200,84	0,21	0	0,25	0	135,7	4,6	162,84	5,52	
292	птица туш с овощами	100	120	9,7	14,1	4	186	11,6	17	5,1	223,4	0	1,6	0	1,7	17,2	1,1	20,5	1,3	
349	компот из смеси сух-ов	200	200	0	0	19,4	77,4	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	1,8	0	1,8	0	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
	ржаной	25	25	1,7	0,2	10,6	51	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0	4,8	1	4,8	1	
Всего на обед:				29,07	38,77	101	889,23	33,39	45,39	107,9	973,87	0,4	14,6	0,45	16,3	219,7	9,66	254,14	10,96	
Всего в день:				51	60,92	180	1581,2	63,88	75,29	193,5	1758,7	0,9	25,5	0,97	32,2	286,5	13,9	334,05	15,86	
Вторая неделя 9 ДЕНЬ (четверг)																				
ЗАВТРАК																				

173	каша молочная с крупой	200	250	7,5	10,4	32,7	292,8	8,4	11,3	35,2	366,1	0,1	0,5	0,1	0,6	18,8	0,6	23,6	0,6	
3	бутерброд с сыром	50	50	5,4	5,8	17	113,5	5,4	5,8	17	113,5	0	0,1	0	0,1	9,1	0,4	9,1	0,4	
383	какао с молоком	200	200	3,8	3	24,5	121	3,8	3	24,5	121	0	0,2	0	0,2	26,9	0,9	26,9	0,9	
338	Фрукты свежие	100	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,6	0,6	14,7	66,6	0	4	0	6	7,2	2	10,8	3	
Всего на завтрак :				17,1	19,6	84	571,7	18,2	20,7	91,4	667,2	0,1	4,8	0,1	6,9	62	3,9	70,4	4,9	
ОБЕД																				
25	Салат из св. перца и помидор	80	100	0,88	8,08	2,88	84,8	1	10,1	3,7	95,2	0	13,4	0	16,7	12,9	0,8	16,2	1	
71	овощи свежие, натур.	60	100	0,7	0,1	2,3	14,5	1,4	0,2	1,8	10,6	0	15,1	0	13,7	12,1	0,6	20,1	0,9	
99	суп с бобовых (горох)	250	250	5,4	6,5	18,6	141	5,4	6,5	18,6	141	0,16	6	0,16	6	38	19	38	1,9	
325	рис припущенный	150	180	5,7	6,6	28,5	209	6,44	7,52	36,2	250,8	0,03	0	0,04	0	26	0,6	31,2	0,72	
232	рыба запеч в см\соусе	100	120	6,9	7,5	3,2	112	9	10,7	4	146,6	0	0,3	0	0,3	20,7	0,3	25,1	0,4	
375	компот из св.\ мор. ягод	200	200	0,1	0	20,1	82,6	0,1	0	20,1	82,6	0	15,5	0	15,5	6,9	0,3	6,9	0,3	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
Всего на обед :				23,06	29,19	100,6	761,23	26,72	35,43	109,4	844,13	0,23	50,3	0,24	52,2	130,2	22,04	151,1	5,66	
Всего в день:				40,16	48,79	184,6	1332,9	44,92	56,13	200,8	1511,3	0,33	55,1	0,34	59,1	192,2	25,94	221,5	10,56	
Вторая неделя 10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																				
ЗАВТРАК																				
181	каша гречневая	150	180	4,51	6,6	22,11	181	6,21	8,28	26,37	200,84	0,21	0	0,25	0	135,7	4,6	162,84	5,52	
282	мясные в соусе	100	120	8,66	10,62	9,9	183,6	10,8	12,5	10,4	202,1	0	0	0	0	21,5	2,5	23,8	2,8	
430	чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	15	60	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	4	1	4	1	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
Всего на завтрак :				16,75	17,73	72,04	541,93	20,59	21,29	76,8	580,27	0,04	0	0,04	0	17,6	1,44	17,6	1,44	
ОБЕД																				
70	овощи соленные или свежие	60	80	0,7	0	1,4	8,4	0,9	0	1,9	11,2	0	6	0	8	12	0,6	16	0,8	
103	суп с фрикадельками	250	250	8,9	9,1	12,6	167,8	8,9	9,1	12,6	167,8	0	0,8	0	0,8	22	1,5	22	1,5	
142	овощное рагу с мясом	200	230	14,2	18,8	21,8	350,1	16,5	18,7	25	436,2	0,4	47,5	0,4	54,5	64,4	3,8	74	4,2	
348	Напиток из кураги	200	200	1	0	27	114	1	0	27	114	0	0,52	0	0,52	4,5	0,8	4,5	0,8	
	Хлеб пшеничный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
424	булочки в асс-те	60	60	1,65	2,7	23,75	136	1,65	2,7	23,75	136	0,1	0	0,1	0	16,4	1	16,4	1	
Всего на обед:				29,83	31,01	111,6	893,63	32,33	30,91	115,3	982,53	0,54	54,82	0,54	63,82	132,9	8,14	146,5	8,74	

Всего в день:				46,58	48,74	183,6	1435,6	52,92	52,2	192,1	1562,8	0,58	54,82	0,58	63,82	150,5	9,58	164,1	10,18	
Третья неделя 11 ДЕНЬ (понедельник)																				
ЗАВТРАК																				
204	макароньы отварные с сыром	170	200	11,1	15,2	28,7	266,1	13,2	16,2	38,4	354,6	0,1	0,1	0,1	0,1	15,5	1	20,7	1,3	
431	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,29	0,1	14,74	60,14	0,29	0,1	14,74	60,14	0	1,1	0	1,1	4,6	0,5	4,6	0,5	
2	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
70\1	кукуруза или горошек конс.	80	100	1,4	0,3	3	46,4	1,8	0,3	3	46,4	1,1	4,3	1,1	4,3	2,6	1,6	2,6	1,6	
Всего на завтрак :				16,17	16,01	71,47	489,97	18,67	17,01	81,17	578,47	1,24	5,5	1,24	5,5	36,3	3,54	41,5	3,84	
ОБЕД																				
34	салат с редьки и овощами	80	100	2,08	1,28	4,72	66,8	3,1	1,6	5,9	92	0,02	17,6	0,03	22	18,4	0,96	23	1,2	с 01.03
28	или с редиса с овощами	80	100	1,5	4,4	1,6	52,4	1,9	5,6	2,3	65	0,02	17,6	0,03	22	18,4	0,96	23	1,2	терм\обр
103	Суп с капусты морской	250	200	7,8	9,4	10,8	158,1	7,8	9,4	10,8	158,1	0,1	5,7	0,1	5,7	79,2	6,3	79,2	6,3	
265	плов (птица, мясо)	200	230	12,2	15,9	30,7	287,4	13,7	19,8	38,8	317,3	0,1	1,9	0,1	2,4	44,5	2	55,2	2,2	
347	компот из консерв.плодов	200	200	0,7	0	62,2	253,9	0,7	0	62,2	253,9	0	23,7	0	23,7	16,4	1,2	16,4	1,2	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
	ржаной	25	25	1,7	0,2	10,6	51	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0	4,8	1	4,8	1	
Всего на обед:				29,4	31,6	146	986,93	32,3	37	156	1054,6	0,28	66,5	0,3	75,8	195,3	12,86	215,2	13,54	
Всего в день:				45,53	47,6	217,1	1476,9	50,95	54,02	236,8	1633,1	1,52	72	1,54	81,3	231,6	16,4	256,7	17,38	
Третья неделя 12 ДЕНЬ (вторник)																				
ЗАВТРАК																				
128	омлет с зеленым горошком	150	180	3	5,4	20,9	136,4	3,6	6,4	25,1	163,8	0,2	10,1	0,2	12,2	29,5	1,2	35,5	1,4	
430	чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	15	60	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	4	1	4	1	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
	фрукты свежие	100	150	0,9	0,2	8,1	43	1,4	0,3	12,2	64,5	0	60	0,1	90	13	0,3	19,5	0,5	
Всего на завтрак :				7,48	6,11	69	356,73	8,58	7,21	77,3	405,63	0,24	70,1	0,34	102,2	60,1	2,94	72,6	3,34	
51	винегрет овощной или	80	100	1,12	8,08	5,28	98,4	1,4	10,1	6,6	123	0,02	12	0,02	15	15,2	0,8	19	1	
55	салат из свеклы с огурц.	80	100	1,1	4,8	5,3	70,1	1,5	6,1	6,6	87,5	0	3,5	0	4,4	14	0,8	17,6	1,1	
87	Суп с консервов рыбных	250	250	9,3	3,4	16,6	133,7	9,3	3,4	16,6	133,7	0,1	7,2	0,1	7,2	26,9	1,1	26,9	1,1	
331	макаронные изделия	150	180	5,5	6,8	26,3	191	7,32	9,43	31,63	214,03	0,06	0	0,08	0	7	0,8	9,31	1,06	
251	поджарка с мяса	90	100	12	14,8	3,8	283,4	17,9	19,9	4,1	337,3	0,4	2,5	0,4	2,8	31	2,2	34,5	2,4	
411	кисель из концентрата ягодн.	200	200	0,09	0,09	25,11	101,7	0,09	0,09	25,11	101,7	0	1,2	0	1,2	4,5	0,1	4,5	0,1	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	

	ржаной	25	25	1,7	0,2	10,6	51	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0	4,8	1	4,8	1	
Всего на обед:				34,19	38,58	118	1046,6	42,59	49,63	126,3	1165,6	0,62	26,4	0,64	30,6	117	7,24	130,21	8,2	
Всего в день:				34,19	38,58	118	1046,6	42,59	49,63	126,3	1165,6	0,62	26,4	0,64	30,6	117	7,24	130,21	8,2	
Третья неделя 13 ДЕНЬ (среда)																				
ЗАВТРАК																				
325	рис припущенный	150	180	5,7	6,6	28,5	209	6,44	7,52	36,2	250,8	0,03	0	0,04	0	26	0,6	31,2	0,72	
290	птица запеченная в см\соусе	90	100	8	12,1	15,2	193	17	21	3,6	273,7	0,1	0,6	0,1	0,6	14	1,1	16,8	1,3	
377	чай каркадэ	200	200	0	0	14,6	38	0	0	14,6	58	0	2,9	0	2,9	4,85	0,97	4,85	0,97	
70	овощи соленые	60	80	0,7	0	1,4	8,4	0,9	0	1,9	11,2	0	6	0	8	12	0,6	16	0,8	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	20	117	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
Всего на завтрак :				17,78	19,11	79,7	565,4	27,72	28,93	81,33	711,03	0,17	9,5	0,18	11,5	70,45	3,71	82,45	4,23	
ОБЕД																				
49	салат витаминный	80	100	1,4	4,8	7,6	80,1	1,6	6	9,5	100,1	0	37,6	0	47,1	13,4	0,6	16,9	0,8	до 01.03
103	Суп (свекольник)	250	250	6,9	9,3	13,6	166,9	6,9	9,3	13,6	166,9	0,1	6,6	0,1	6,6	30,6	1,8	30,6	1,8	
284	запеканка карт. с мясом или	200	230	13,3	18,2	25,5	325,5	16,7	19,8	29,4	385,6	0,3	13	0,3	15	56,6	4,1	65	4,8	
375	Компот из св.\ мор. ягод	200	200	0,1	0	20,1	82,6	0,1	0	20,1	82,6	0	15,5	0	15,5	6,9	0,3	6,9	0,3	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
	ржаной	25	25	1,7	0,2	10,6	51	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0	4,8	1	4,8	1	
Всего на обед:				26,78	32,91	102,4	823,43	30,38	35,71	108,2	903,53	0,44	72,7	0,44	84,2	125,9	8,24	137,8	9,14	
Всего в день:				44,56	52,02	182,1	1388,8	58,1	64,64	189,6	1614,6	0,61	82,2	0,62	95,7	196,35	11,95	220,25	13,37	
Третья неделя 14 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)																				
ЗАВТРАК																				
190	каша молочная с крупой	200	250	6,2	10	26,8	227	6,4	11,3	35,2	266,1	0,1	0,5	0,1	0,6	18,8	0,6	23,6	0,6	
3	бутерброд с сыром	50	50	5,4	5,8	17	113,5	5,4	5,8	17	113,5	0	0,1	0	0,1	9,1	0,4	9,1	0,4	
383	какао с молоком	200	200	3,8	3	24,5	121	3,8	3	24,5	121	0	0,2	0	0,2	26,9	0,9	26,9	0,9	
338	Фрукты свежие	100	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,6	0,6	14,7	66,6	0	4	0	6	7,2	2	10,8	3	
Всего на завтрак :				15,8	19,2	78,1	505,9	16,2	20,7	91,4	567,2	0,1	4,8	0,1	6,9	62	3,9	70,4	4,9	
ОБЕД																				
24	салат из свеж огурц, и помид	80	100	0,7	4,9	3	60,2	0,8	5,1	3,8	68,1	0	13,4	0	16,7	12,9	0,8	16,2	1	
99	суп с бобовых (горох)	250	250	5,4	6,5	18,6	141	5,4	6,5	18,6	141	0,16	6	0,16	6	38	19	38	1,9	
181	каша гречневая	150	180	4,51	6,6	22,11	160,7	5,21	8,28	26,37	200,84	0,21	0	0,25	0	135,7	4,6	162,84	5,52	
282	Котлета или биточки мясные в соусе	100	120	8,66	10,62	9,9	183,6	10,8	12,5	10,4	202,1	0	0	0	0	21,5	2,5	23,8	2,8	
349	компот из смеси сух-ов	200	200	0	0	19,4	77,4	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	1,8	0	1,8	0	

	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
	ржаной	25	25	1,7	0,2	10,6	51	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0	4,8	1	4,8	1	
Всего на обед:				24,35	29,23	108,6	791,23	27,29	32,99	114,2	857,77	0,41	19,4	0,45	22,7	228,3	28,34	261,04	12,66	
Всего в день:				40,15	48,43	186,7	1297,1	43,49	53,69	205,6	1425	0,51	24,2	0,55	29,6	290,3	32,24	331,44	17,56	
Третья неделя 15 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																				
ЗАВТРАК																				
128	Картофельное пюре	150	180	3	5,4	20,9	136,4	3,6	6,4	25,1	163,8	0,2	10,1	0,2	12,2	29,5	1,2	35,5	1,4	
232	рыба запеч в см\соусе	100	120	6,9	7,5	3,2	112	9	10,7	4	146,6	0	0,3	0	0,3	20,7	0,3	25,1	0,4	
430	чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	15	60	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	4	1	4	1	
73	икра кабачковая	60	80	0,76	0,04	9,18	40,08	1,6	0,06	10,11	56,04	0	7,3	0	12	10,6	0,3	17,9	0,5	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
Всего на завтрак :				14,24	13,45	73,31	465,81	17,78	17,67	79,24	543,77	0,24	17,7	0,24	24,5	78,4	3,24	96,1	3,74	
ОБЕД																				
70	овощи соленые или свежие	60	80	0,7	0	1,4	8,4	0,9	0	1,9	11,2	0	6	0	8	12	0,6	16	0,8	
119	суп с бобовых (фасоль)	250	250	12,4	9,7	27,7	251,5	12,4	9,7	27,7	251,5	0,16	6	0,16	6	38	19	38	1,9	
298	голубцы ленивые	150	200	13,5	18,5	32,2	328,4	17,9	17,9	16,1	303,7	0	16,7	0	22,2	29,4	2,3	9,3	3,2	
348	Напиток из кураги	200	200	1	0	27	114	1	0	27	114	0	0,52	0	0,52	4,5	0,8	4,5	0,8	
	Хлеб пшеничный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
424	булочки в асс-те	60	60	1,65	2,7	23,75	136	1,65	2,7	23,75	136	0,1	0	0,1	0	16,4	1	16,4	1	
Всего на обед:				32,63	31,31	137,1	955,63	37,23	30,71	121,5	933,73	0,3	29,22	0,3	36,72	113,9	24,14	97,8	8,14	
Всего в день:				46,87	44,76	210,4	1421,4	55,01	48,38	200,7	1477,5	0,54	46,92	0,54	61,22	192,3	27,38	193,9	11,88	
Четвертая неделя 16 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)																				
ЗАВТРАК																				
265	плов (птица, мясо)	200	230	12,2	15,9	30,7	287,4	13,7	19,8	38,8	317,3	0,1	1,9	0,1	2,4	44,5	2	55,2	2,2	
430	чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	15	60	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	4	1	4	1	
70	овощи соленые	60	80	0,7	0	1,4	8,4	0,9	0	1,9	11,2	0	6	0	8	12	0,6	16	0,8	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
Всего на завтрак :				16,48	16,41	72,13	473,13	18,18	20,31	80,73	505,83	0,14	7,9	0,14	10,4	74,1	4,04	88,8	4,44	
ОБЕД																				
34	салат с редьки и овощами	80	100	2,08	1,28	4,72	66,8	3,1	1,6	5,9	92	0,02	17,6	0,03	22	18,4	0,96	23	1,2	с 01.03
28	или с редиса с овощами	80	100	1,4	4,6	1,9	55,3	1,9	5,6	2,3	65	0,02	17,6	0,03	22	18,4	0,96	23	1,2	термобр
93	Суп " любительский"	250	250	8,4	6,2	25,7	190,5	8,4	6,2	25,7	190,5	0,2	5,9	0,2	5,9	69,1	2,6	69,1	2,6	
331	макаронные изделия	150	180	5,5	6,8	26,3	191	7,32	9,43	31,63	214,03	0,06	0	0,08	0	7	0,8	9,31	1,06	

255	Печень говяжья по строгановски или оладьи	100	120	12,6	10,8	3,5	189,1	16,5	13,3	4,3	227	0,1	10,2	0,2	12,2	13,5	4,3	16,3	5,1	
347	компот из консерв.плодов	200	200	0,7	0,1	22,2	103,3	0,7	0,1	22,2	103,3	0	23,7	0	23,7	16,4	1,2	16,4	1,2	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
	ржаной	25	25	1,7	0,2	10,6	51	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0	4,8	1	4,8	1	
Всего на обед:				35,76	30,39	120	964,33	43	36,84	127,7	1060,2	0,44	75	0,58	85,8	161,2	12,26	175,51	13,8	
Всего в день:				52,24	46,8	192,1	1437,5	61,18	57,15	208,4	1566	0,58	82,9	0,72	96,2	235,3	16,3	264,31	18,24	
Четвертая неделя 17 ДЕНЬ (вторник)																				
ЗАВТРАК																				
120	Суп молочный с макаронным	210	260	4,5	3,9	16,9	121,2	5,6	4,9	21	151,5	0	0,5	0,1	0,6	14,5	0,4	18,2	0,5	
3	бутерброд с сыром	50	50	5,4	5,8	17	113,5	5,4	5,8	17	113,5	0	0,1	0	0,1	9,1	0,4	9,1	0,4	
383	какао с молоком	200	200	3,8	3	24,5	121	3,8	3	24,5	121	0	0,2	0	0,2	26,9	0,9	26,9	0,9	
209	Яйцо вареное	40	40	4,9	4,5	0,3	61,3	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0	0	4,3	0,9	4,3	0,9	
Всего на завтрак :				18,6	17,2	58,7	417	19,7	18,2	62,8	447,3	0	0,8	0,1	0,9	54,8	2,6	58,5	2,7	
ОБЕД																				
48	салат из капусты морской	80	100	2,4	4	2	46,2	0,5	5	2,4	57,7	0	5,3	0	6,6	11,4	0,5	14,4	1	
96	суп из говядины с (Харчо)	250	250	5,9	11,9	17,8	107,2	5,9	11,9	17,8	107,2	0,1	10	0,1	10	29	1,3	29	1,3	
258	жаркое по домашнему или	200	230	12,48	18,41	17,82	313,78	15,85	19,62	20,49	396,85	0,13	6,65	0,16	8,31	47,88	3,99	55,06	4,59	
133	картофель тушеный с мясом	200	230	13,6	18,2	31,6	325,5	15,7	23,9	36,6	404,3	0,5	1,6	0,5	20	61,4	3,1	76,9	3,8	
375	Компот из св.\ мор. ягод	200	200	0,1	0	20,1	82,6	0,1	0	20,1	82,6	0	15,5	0	15,5	6,9	0,3	6,9	0,3	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
	ржаной	25	25	1,7	0,2	10,6	51	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0	4,8	1	4,8	1	
Всего на обед:				39,56	53,12	125	1043,6	43,13	61,03	133	1217	0,77	39,05	0,8	60,41	174,98	10,63	200,66	12,43	
Всего в день:				58,16	70,32	183,7	1460,6	62,83	79,23	195,8	1664,3	0,77	39,85	0,9	61,31	229,78	13,23	259,16	15,13	
Четвертая неделя 18 ДЕНЬ (среда)																				
ЗАВТРАК																				
128	Картофельное пюре	150	180	3	5,4	20,9	136,4	3,6	6,4	25,1	163,8	0,2	10,1	0,2	12,2	29,5	1,2	35,5	1,4	
239	котлета рыбная или	90	100	9,22	11,68	11,4	154	10,8	12,86	12,3	216	0,14	0	0,16	0	28,8	1,44	32	1,6	
272	биточки с кальмара	90	100	10,16	12,21	5,6	167	12,33	13,47	6,02	190,1	0,1	5	0,1	5,6	58,3	1,5	64,8	1,7	
430	чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	15	60	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	4	1	4	1	
70	овощи соленные	60	80	0,7	0	1,4	8,4	0,9	0	1,9	11,2	0	6	0	8	12	0,6	16	0,8	
Всего на завтрак :				23,28	29,39	54,3	525,8	27,83	32,83	60,32	641,1	0,44	21,1	0,46	25,8	132,6	5,74	152,3	6,5	
ОБЕД																				
51	салат из моркови и кальмара	80	100	7,4	3,9	3,3	78,6	12,3	6,5	5,6	131,2	0,1	4,4	0,1	7,3	42,1	0,7	70,1	1,2	до 01.03

40	салат из моркови и яблок	80	100	0,7	4,1	6,1	66,1	0,9	5,3	7,7	82,6	0	2,2	0	2,8	17	1,1	21,2	1,3	до 01.03
101	суп с макар.изделиями	250	250	6,2	5,9	18,4	150,8	6,2	6,9	18,4	150,8	0,1	4,8	0,1	4,8	22,2	1,3	22,2	1,3	
181	каша гречневая	150	180	4,51	6,6	22,11	181	6,21	8,28	26,37	200,84	0,21	0	0,25	0	135,7	4,6	162,84	5,52	
246	гуляш или	100	120	10,1	12,5	2,9	190	11,7	12,6	3,8	233,1	0	0,3	0,1	0,3	21	2	25,2	2,3	
245	бефстроганов из говядины	100	120	15,4	14,4	4	213,5	18,7	17,4	4,8	256,3	0	0,3	0,1	0,3	21	2	25,2	2,3	
411	кисель из концентрата ягодн.	200	200	0,09	0,09	25,11	101,7	0,09	0,09	25,11	101,7	0	1,2	0	1,2	4,5	0,1	4,5	0,1	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
Всего на обед:				47,78	47,9	107	1099	59,48	57,48	116,8	1273,9	0,45	13,2	0,69	16,7	277,1	12,24	344,84	14,46	
Всего в день:				71,06	77,29	161,3	1624,8	87,31	90,31	177,1	1915	0,89	34,3	1,15	42,5	409,7	17,98	497,14	20,96	
Четвертая неделя				19 ДЕНЬ (четверг)																
ЗАВТРАК																				
190	каша молочная с крупой	200	250	6,2	10	26,8	227	6,4	11,3	35,2	266,1	0,1	0,5	0,1	0,6	18,8	0,6	23,6	0,6	
424	булочки в асс-те	60	60	1,65	2,7	23,75	136	1,65	2,7	23,75	136	0,1	0	0,1	0	16,4	1	16,4	1	
377	чай каркадэ	200	200	0	0	14,6	58	0	0	14,6	58	0	2,9	0	2,9	4,85	0,97	4,85	0,97	
338	Фрукты свежие	100	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,6	0,6	14,7	66,6	0	4	0	6	7,2	2	10,8	3	
Всего на завтрак :				8,25	13,1	74,95	465,4	8,65	14,6	88,25	526,7	0,2	7,4	0,2	9,5	47,25	4,57	55,65	5,57	
ОБЕД																				
24	салат из свеж огурц, и помид	80	100	0,7	4,9	3	60,2	0,8	5,1	3,8	68,1	0	13,4	0	16,7	12,9	0,8	16,2	1	
103	Суп с капусты морской	250	200	7,8	9,4	10,8	158,1	7,8	9,4	10,8	158,1	0,1	5,7	0,1	5,7	79,2	6,3	79,2	6,3	
325	рис припущенный	150	180	5,7	6,6	28,5	209	6,44	7,52	36,2	250,8	0,03	0	0,04	0	26	0,6	31,2	0,72	
292	птица туш с овощами	100	120	9,7	14,1	4	186	11,6	17	5,1	223,4	0	1,6	0	1,7	17,2	1,1	20,5	1,3	
349	компот из смеси сух-ов	200	200	0	0	19,4	77,4	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	1,8	0	1,8	0	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
	Хлеб ржаной	25	25	1,7	0,2	10,6	51	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0	4,8	1	4,8	1	
Всего на обед :				28,98	35,61	101,3	859,03	31,72	39,63	110,9	946,13	0,17	20,7	0,18	24,1	155,5	10,24	167,3	10,76	
Всего в день:				37,23	48,71	176,3	1324,4	40,37	54,23	199,2	1472,8	0,37	28,1	0,38	33,6	202,75	14,81	222,95	16,33	
Четвертая неделя				20 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																
ЗАВТРАК																				
181	каша гречневая	150	180	4,51	6,6	22,11	181	6,21	8,28	26,37	200,84	0,21	0	0,25	0	135,7	4,6	162,84	5,52	
290	птица запеченная в см\соусе	100	120	14	17	3	228	17	21	3,6	273,7	0,1	0,6	0,1	0,6	14	1,1	16,8	1,3	
430	чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	15	60	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	4	1	4	1	
	Хлеб пшеничный/	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
Всего на завтрак :				22,09	24,11	65,14	586,33	26,79	29,79	70	651,87	0,14	0,6	0,14	0,6	31,6	2,54	34,4	2,74	
ОБЕД																				
70	овощи соленые или свежие	60	80	0,7	0	1,4	8,4	0,9	0	1,9	11,2	0	6	0	8	12	0,6	16	0,8	
96	Рассольник "ленинградский"	250	250	5,3	7,9	16,4	158,1	5,3	7,9	16,4	158,1	0,1	6,7	0,1	6,7	29,6	1,7	29,6	1,7	

346	капуста тушенная	150	180	3,8	4,3	9,8	93	4,56	5,16	11,76	111,6	0,04	27	0,05	32,4	29	1,2	34,8	1,44	
283	тефтели на пару или	90	100	8,84	14,84	13,56	222,3	9,81	16,49	15,02	246,44	0,01	1,4	0,01	1,58	17,3	1,22	19,26	1,33	
282	котлета мясная	90	100	13,4	18,4	11,1	262,9	14,8	20,5	12,4	292,1	0	0	0	0	21,5	2,5	23,8	2,8	
348	Напиток из кураги	200	200	1	0	27	114	1	0	27	114	0	0,52	0	0,52	4,5	0,8	4,5	0,8	
	Хлеб пшеничный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0,04	0	13,6	0,44	13,6	0,44	
424	булочки в асс-те	60	60	1,65	2,7	23,75	136	1,65	2,7	23,75	136	0,1	0	0,1	0	16,4	1	16,4	1	
Всего на обед:				38,07	48,55	128	1112	41,4	53,16	133,3	1186,8	0,29	41,62	0,3	49,2	143,9	9,46	157,96	10,31	
Всего в день:				60,16	72,66	193,2	1698,4	68,19	82,95	203,3	1838,6	0,43	42,22	0,44	49,8	175,5	12	192,36	13,05	