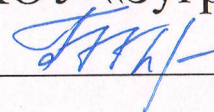


УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ «Зугрэсская СШИ № 31»

Т.А.Белоус



## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для организации питания детей  
по ГКОУ «Зугрэсская СШИ № 31»  
на 2024-2025 учебный год

Примерное 14 дневное меню рациона питания

День 1 : Понедельник

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
117	Каша рисовая молдочная вязкая молочная	250	10,8	14,93	56,16	378,0	0,12	1,92	0,07	0,72	237,3	216,7	30,0	0,75
143	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1	0,2	22	77	5,0	1,0
	Хлеб пшеничный	60	3,89	0,32	25,5	120,5	0,1	0,00	0,00	1,05	10,9	39,7	15,6	0,95
261	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,00	10,0	40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	2,8	1,4	0,23
3	Бутерброд с сыром	40/12	11,6	16,6	29,66	254	0,12	0,00	0,1	0,1	278	192	18,9	0,98
<b>ИТОГО</b>		<b>572</b>	<b>31,46</b>	<b>36,45</b>	<b>121,6</b>	<b>855,5</b>	<b>0,37</b>	<b>1,92</b>	<b>0,27</b>	<b>2,07</b>	<b>559,2</b>	<b>528</b>	<b>70,9</b>	<b>3,91</b>
	<b>ЗАВТРАК -2</b>													
271	Сок фруктовый	200	0,6	0,00	10,1	84,0	0,01	5,00	7,9	0,00	4,0	1,4	8,0	0,6
	Кондитерские изделия	30	0,84	0,96	23,1	130,0	0,00	0,00	0,00	0,00	19,0	7,0	1,6	0,2
<b>ИТОГО</b>		<b>230</b>	<b>1,44</b>	<b>0,96</b>	<b>33,2</b>	<b>214</b>	<b>0,01</b>	<b>5,00</b>	<b>7,9</b>	<b>0,00</b>	<b>23,0</b>	<b>8,4</b>	<b>9,6</b>	<b>0,8</b>
	<b>ОБЕД</b>													
78	Суп с бобовыми и птицы	300/25	7,92	7,53	23,7	212,4	0,1	2,79	0,00	3,24	61,44	126,8	51,24	3,0
114	Каша гречневая с маслом сливочным	150/8	9,94	6,8	45,0	29,0	0,32	0,91	0,04	0,64	22,8	235	158,8	5,29

170	Бефстроганов из отварной говядины	60/50	24,38	19,4	7,95	305	0,04	0,91	0,02	0,43	9,62	124,8	17,5	1,83
17	Салат из консервиров. огурцов с лук	80	5,71	0,00	2,05	9,6	0,00	3,2	0,00	0,00	8,68	16,0	12,8	0,8
241	Компот из смеси с/фрук	200	0,6	0,00	31,4	124	0,01	0,5	0,00	0,00	32,4	4,9	18,0	1,5
	Хлеб ржаной	70	5,78	0,96	35,9	180,9	0,1	0,00	0,00	0,79	19,9	92,8	21,9	2,71
	Хлеб пшеничный	80	4,93	0,4	32,4	153	0,13	0,00	0,00	1,33	13,9	50,4	19,9	1,2
<b>ИТОГО</b>		<b>863</b>	<b>59,26</b>	<b>35,03</b>	<b>178,4</b>	<b>1013</b>	<b>0,7</b>	<b>8,31</b>	<b>0,06</b>	<b>6,49</b>	<b>168,7</b>	<b>650,7</b>	<b>300,1</b>	<b>16,33</b>
	<b><i>ПОЛДНИК</i></b>													
279	Оладьи с повидлом	150/30	13,6	17,29	50,32	291,2	0,06	0,15	1,36	0,26	201,2	126,3	18,58	0,7
	Молоко кипяченое	200	6,0	6,0	9,0	117	0,06	2,00	0,04	0,4	240	180	28	0,2
234	Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	12,8	0,00	0,4	28,8	19,8	16,2	4,0
<b>ИТОГО</b>		<b>580</b>	<b>20,4</b>	<b>24,09</b>	<b>78,32</b>	<b>499</b>	<b>0,22</b>	<b>14,95</b>	<b>1,4</b>	<b>1,06</b>	<b>470,0</b>	<b>326</b>	<b>62,8</b>	<b>4,9</b>
	<b><i>УЖИН</i></b>													
162	Шницель рыбный	100	19,87	2,12	9,62	113	0,07	0,4	0,01	1,0	35,0	160	22,5	0,62
91	Картофельное пюре	200	2,56	6,72	17,7	154,0	0,12	21,26	0,00	0,00	33,6	67,2	26,76	1,83
	Овощи сезонные	70	0,8	0,00	1,63	9,91	0,00	3,96	0,00	0,00	8,86	16,3	12,6	0,58
	Хлеб пшеничный	60	3,89	0,32	25,5	120,5	0,1	0,00	0,00	1,05	10,9	39,7	15,6	0,95
266	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	5,00	32,5	190,0	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120,0	18,0	0,6
1	Гренка с	40/10	2,76	8,96	17,6	161,6	0,00	0,00	0,13	0,84	10,32	30,88	10,72	0,60

	маслом													
ИТОГО		680	33,48	23,12	104,5	749	0,29	25,6	0,14	2,89	220,7	434	106	5,18
ВСЕГО			92,2	94,3	388	2790	1,4	67	9,76	12,45	1344	1320	349	18,9

День 1: Вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
144	Омлет	60	5,16	8,0	1,36	97,6	0,03	0,16	0,12	0,24	48,4	92,0	7,2	0,9
114	Каша пшеничная с маслом слив.	150/4,5	5,76	8,59	35,41	168,5	0,97	0,00	0,00	0,00	36,05	118,3	39,1	0,53
53	Овощи	70	6,27	0,00	2,43	11,56	0,00	3,96	0,00	0,00	0,0	16,3	12,6	0,67
	Хлеб пшеничный	60	3,89	0,32	25,5	120,5	0,1	0,00	0,00	1,05	8,86	39,7	15,6	0,95
261	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,00	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,0	0,9
3	Гренка с маслом и сыром	40/10/12	7,08	7,2	34,8	184	1,62	0,12	0,00	1,46	24,7	80,0	23,5	1,46
ИТОГО		<b>640</b>	<b>28,26</b>	<b>24,11</b>	<b>114,5</b>	<b>642,2</b>	<b>2,72</b>	<b>4,24</b>	<b>0,12</b>	<b>2,75</b>	<b>129</b>	<b>349,3</b>	<b>99</b>	<b>5,41</b>
	<b>ЗАВТРАК-2</b>													
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	11,8	42,0	0,5	5,0	0,00	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Кондитерские изделия	30	2,2	2,85	21,6	120	0,00	0,00	0,00	1,05	7,8	24,3	5,4	0,53
231	Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	12,8	0,0	0,4	28,8	19,9	16,2	1,0
ИТОГО		<b>430</b>	<b>3,4</b>	<b>3,65</b>	<b>52,4</b>	<b>253,2</b>	<b>0,6</b>	<b>17,8</b>	<b>0,00</b>	<b>1,45</b>	<b>42,9</b>	<b>49,1</b>	<b>24,8</b>	<b>2,43</b>
	<b>ОБЕД</b>													
61	Борщ летний со сметаной и мясом	300/10/25	3,74	0,24	21,48	163,2	0,24	1,68	0,72	148,8	98,04	46,32	1,81	1,06
174	Жаркое по	200/60	29,58	24,07	21,14	388	0,15	15,4	0,00	4,6	30,2	286,5	57,7	1,24

	домашнему с мясом птицы													
54	Овощи	70	0,8	0,00	1,63	9,91	0,00	3,96	0,00	0,00	8,86	16,3	12,6	0,58
241	Компот из с/фруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	1,5	26,0	7,9	0,00	32,4	4,9	18,0	1,5
	Хлеб ржаной	70	5,78	0,96	35,9	180,9	0,1	0,00	0,00	0,79	19,9	92,8	21,9	1,71
	Хлеб пшеничный	80	4,93	0,4	32,4	153	0,13	0,00	0,00	1,33	13,9	50,4	19,9	1,2
<b>ИТОГО</b>		<b>1055</b>	<b>45,4</b>	<b>25,67</b>	<b>143,9</b>	<b>1019</b>	<b>1,12</b>	<b>47,04</b>	<b>8,62</b>	<b>155</b>	<b>203,3</b>	<b>497,2</b>	<b>131,9</b>	<b>7,3</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
298	Булочка сдобная	100	4,17	1,17	47,5	124,8	0,00	5,83	0,00	0,00	38,3	65,0	13,33	1,7
266	Какао с молоком	200	4,9	5,00	32,5	190,0	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	18,0	0,6
<b>ИТОГО</b>		<b>300</b>	<b>9,07</b>	<b>6,17</b>	<b>80,0</b>	<b>314,8</b>	<b>0,00</b>	<b>5,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>160,3</b>	<b>185</b>	<b>31,33</b>	<b>2,3</b>
	<b>УЖИН</b>													
154	Запеканка творожная с молоком сгущен.	170/10	35,2	31,4	32	229	0,23	0,69	0,08	0,00	227	177,3	62,4	1,68
	Хлеб пшеничный	60	3,89	0,32	25,5	120,5	0,1	0,00	0,00	1,05	10,9	39,7	15,6	0,95
264	Кофейный напиток с молоком	200	5,0	5,3	33,0	192	0,00	0,00	0,00	0,00	123	120	18,0	0,7
2	Гренка с маслом	40/10	2,88	9,33	18,3	119	0,00	0,00	0,133	0,88	6,45	10,75	15	0,63
<b>ИТОГО</b>			<b>46,97</b>	<b>46,35</b>	<b>108,8</b>	<b>660</b>	<b>0,33</b>	<b>0,69</b>	<b>0,213</b>	<b>1,93</b>	<b>367,4</b>	<b>347,8</b>	<b>111</b>	<b>3,96</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>92</b>	<b>93,3</b>	<b>393</b>	<b>2880</b>	<b>2,05</b>	<b>75,6</b>	<b>8,95</b>	<b>161,65</b>	<b>902,8</b>	<b>1208</b>	<b>298</b>	<b>21,4</b>

День 3: Среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
158	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	12,72	6,12	6,72	135,6	0,96	56,4	0,24	0,96	64,8	190	27,6	0,43
208	Картофель отварной с маслом слив.	200/6	2,36	6,6	17,9	189,8	0,55	0,11	0,011	0,78	61,7	25,8	2,13	2,41
93	Овощи сезонные	70	0,8	0,00	1,63	9,91	0,00	3,96	0,00	0,00	8,86	16,3	12,6	0,58
	Хлеб пшеничный	60	3,89	0,32	25,5	120,5	0,1	0,00	0,00	1,05	10,9	39,7	15,6	0,95
264	Кофейный напиток с молоком	200	5,0	5,3	33,0	192	0,00	0,00	0,00	0,00	123	120	18,0	0,7
2	Гренка с маслом	40/10	2,88	9,33	18,3	119	0,00	0,00	0,133	0,88	6,45	10,75	15	0,63
<b>ИТОГО</b>			<b>27,65</b>	<b>27,67</b>	<b>103</b>	<b>766</b>	<b>1,61</b>	<b>60,5</b>	<b>0,38</b>	<b>3,67</b>	<b>275,7</b>	<b>362,8</b>	<b>90,9</b>	<b>5,7</b>
	<b>ЗАВТРАК-2</b>													
271	Сок томатный	200	2,0	0,0	1,6	34,0	0,0	4,8	0,0	0,8	14,4	20,4	5,6	1,1
	Гренка	20	0,6	1,2	0,5	32	0,03	0,00	0,00	0,2	3,8	22,0	4,8	0,3
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
<b>ИТОГО</b>			<b>4,3</b>	<b>1,6</b>	<b>17,8</b>	<b>149,4</b>	<b>0,13</b>	<b>52,8</b>	<b>0,00</b>	<b>10,4</b>	<b>79,4</b>	<b>83,8</b>	<b>33,8</b>	<b>1,7</b>
	<b>ОБЕД</b>													
62	Суп рисовый с мясом	300/25	12,3	6,03	6,26	132	0,55	27,2	0,23	0,95	54,7	261	39,0	1,42
97/196	Капуста тушеная.Птица	150/60/6	16,44	13,1	40,9	345	0,22	7,5	3,35	2,66	88,0	68,9	30,6	4,7

	отварная													
271	Сок фруктовый	200	0,6	0,00	31,4	124	0,5	26,0	7,9	0,00	32,4	4,90	18,0	1,5
	Хлеб ржаной	70	5,78	0,96	35,9	180,9	0,1	0,00	0,00	0,79	19,9	92,8	21,9	2,71
	Хлеб пшеничный	80	4,93	0,4	32,4	153	0,13	0,00	0,00	1,33	13,9	50,4	19,9	1,2
ИТОГО			<b>40,05</b>	<b>20,49</b>	<b>146</b>	<b>935</b>	<b>1,5</b>	<b>60,7</b>	<b>11,48</b>	<b>5,73</b>	<b>209</b>	<b>478</b>	<b>129,4</b>	<b>11,53</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Булочка	100	5,9	3,5	41,5	224,5	0,1	0,0	0,0	0,8	14,9	49,8	8,9	0,6
250	Кисель молочный	200	6,0	6,0	9,0	117	0,06	2,0	0,04	0,4	240	180	28	0,2
	Кондитерские изделия	30	2,2	2,85	21,6	120	0,00	0,00	0,00	1,05	7,8	24,3	5,4	0,53
ИТОГО			<b>14,1</b>	<b>12,35</b>	<b>72,1</b>	<b>461</b>	<b>0,16</b>	<b>2,00</b>	<b>0,04</b>	<b>2,25</b>	<b>262,7</b>	<b>254,1</b>	<b>42,3</b>	<b>1,33</b>
	<b>УЖИН</b>													
128	Каша манная молочная	250	5,5	7,25	66	375	0,05	0,00	35,8	0,00	10,5	109,1	36,6	0,83
143	Сосиска отварная	50	5,2	10,0	0,4	112	0,02	0,00	0,00	1,8	12,0	70,0	8,0	0,9
	Хлеб пшеничный	60	3,89	0,32	25,5	120,5	0,1	0,00	0,00	1,05	10,9	39,7	15,6	0,95
261	Чай с сахаром	200/10	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	122,0	120,0	18,0	0,6
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/12	7,08	7,2	34,8	184	0,62	0,12	0,00	1,46	24,7	80,0	23,5	1,46
257	Яблоко печеное с сахаром	83/15	0,8	0,4	19,6	95,6	0,06	12,0	0,00	0,4	18,0	16,4	15,0	3,9
ИТОГО			<b>22,57</b>	<b>25,17</b>	<b>161,3</b>	<b>947</b>	<b>0,85</b>	<b>12,12</b>	<b>35,8</b>	<b>4,71</b>	<b>198</b>	<b>435,1</b>	<b>116,7</b>	<b>8,64</b>
ВСЕГО			<b>91,7</b>	<b>87,28</b>	<b>401,1</b>	<b>3259</b>	<b>1,6</b>	<b>88,09</b>	<b>47,7</b>	<b>26,76</b>	<b>1024</b>	<b>1313</b>	<b>313,1</b>	<b>18,9</b>

День 4: Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
197	Рагу из овощей	200	12,0	11,0	14,25	210	0,08	0,15	0,07	0,00	3,5	121	22,0	1,5
143	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,1	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
53	Овощи	70	6,27	0,00	10,43	11,56	0,00	3,96	0,00	0,00	0,0	16,3	12,6	0,58
	Хлеб пшеничный	60	3,89	0,32	25,5	120,5	0,1	0,00	0,00	1,05	10,9	39,7	15,6	0,95
263	Чай с молоком	150/50/10	0,1	0,00	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,00	0,9
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/12	7,08	7,2	34,8	184	0,2	0,12	0,00	1,46	24,7	80,0	23,5	1,46
<b>ИТОГО</b>			<b>34,44</b>	<b>23,12</b>	<b>100,2</b>	<b>649</b>	<b>0,41</b>	<b>4,23</b>	<b>0,17</b>	<b>2,71</b>	<b>72,1</b>	<b>337</b>	<b>79,7</b>	<b>6,39</b>
	<b>ЗАВТРАК-2</b>													
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57,0	0,05	5,00	7,9	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Кондитерские изделия	30	2,2	2,85	21,6	120	0,00	0,00	0,00	1,05	7,8	24,3	5,4	0,53
<b>ИТОГО</b>			<b>2,6</b>	<b>2,85</b>	<b>35,4</b>	<b>177,0</b>	<b>0,05</b>	<b>5,00</b>	<b>7,9</b>	<b>1,05</b>	<b>14,1</b>	<b>29,2</b>	<b>8,6</b>	<b>1,43</b>
	<b>ОБЕД</b>													
84	Суп пшеничный с мясом	300/25	12,3	6,03	6,26	132	0,95	27,2	0,23	0,95	54,7	261	39,0	1,42
172	Печень по - строгановски	70/50	18,7	13,0	7,7	171,2	0,9	22,2	6,37	0,00	22,4	262	16,29	5,18
209	Картофель в молоке	200	4,68	4,98	26,32	168	0,18	21,5	0,00	0,93	79,6	130	37,2	1,24
	Овощи по сезону	70	6,27	0,00	2,43	11,56	0,00	3,96	0,00	0,00	0,0	16,3	12,6	0,67
241	Компот из смеси с/фруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	0,5	26,0	7,9	0,00	32,4	4,9	18,0	1,5
	Хлеб ржаной	70	5,78	0,96	35,9	180,9	0,1	0,00	0,00	0,79	19,9	92,8	21,9	2,71



	Хлеб пшеничный	80	4,93	0,4	32,4	153	0,13	0,00	0,00	1,33	13,9	50,4	19,9	1,2
<b>ИТОГО</b>			<b>53,26</b>	<b>25,37</b>	<b>142,41</b>	<b>940</b>	<b>0,76</b>	<b>100,8</b>	<b>14,5</b>	<b>4,0</b>	<b>223</b>	<b>817</b>	<b>164</b>	<b>13,9</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
295	Пирожок с повидлом	100	4,7	1,9	47,2	224,6	0,1	0,1	0,0	0,6	15,8	44,4	9,0	1,0
268	Кисломолочный напиток	200	3,8	2,00	8,00	106	0,08	1,4	0,04	0,9	240	1,9	28,0	0,2
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,01	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
<b>ИТОГО</b>			<b>10,2</b>	<b>4,3</b>	<b>70,9</b>	<b>414</b>	<b>0,19</b>	<b>49,5</b>	<b>0,04</b>	<b>10,9</b>	<b>317</b>	<b>87,7</b>	<b>60,4</b>	<b>1,7</b>
	<b>УЖИН</b>													
153	Пудинг из творога с молоком сгущенным	180/30	31,6	23,36	51,1	250	0,26	0,76	0,06	0,00	323,3	434	58,2	2,06
264	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5,00	32,5	190	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	18,0	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,89	0,32	25,5	120,5	0,1	0,00	0,00	1,05	10,9	39,7	15,6	0,95
2	Гренка с маслом	40/10	2,88	9,33	18,3	119	0,00	0,00	0,133	0,88	6,45	10,75	15	0,63
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
<b>ИТОГО</b>			<b>48,47</b>	<b>38,21</b>	<b>135,2</b>	<b>722</b>	<b>0,41</b>	<b>24,8</b>	<b>0,193</b>	<b>6,83</b>	<b>492</b>	<b>626</b>	<b>123,5</b>	<b>4,27</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>94</b>	<b>94,8</b>	<b>384</b>	<b>2903</b>	<b>1,82</b>	<b>84,3</b>	<b>22,8</b>	<b>25,49</b>	<b>1181</b>	<b>1297</b>	<b>337</b>	<b>21,7</b>

**День 5: Пятница**

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
168	Колбаса отварная	50	5,2	10,0	0,4	112	0,02	0,00	0,00	1,8	12,0	70,0	8,0	0,9
114	Каша пшеничная	150/6	6,42	4,41	39,9	225	0,06	0,00	26,55	0,00	29,49	139	35,9	2,74
	Икра кабачковая	70	2,28	2,8	12,6	14,7	0,04	0,03	0,08	4,4	0,00	24,2	2,2	0,95
	Хлеб пшеничный	60	3,89	0,32	25,5	120,5	0,05	0,00	0,00	1,05	10,9	39,7	15,6	0,95
264	Кофейный напиток с молоком	200	5,0	5,1	33,1	120	0,00	0,00	0,00	0,00	122	121	19,0	0,6
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/12	7,08	7,2	34,8	184	00,9	0,12	0,00	1,46	24,7	80,0	23,5	1,46
<b>ИТОГО</b>			<b>29,87</b>	<b>29,83</b>	<b>146,3</b>	<b>776,2</b>	<b>0,26</b>	<b>0,155</b>	<b>26,63</b>	<b>8,71</b>	<b>199</b>	<b>474</b>	<b>104</b>	<b>7,6</b>
	<b>ЗАВТРАК-2</b>													
250	Кисель молочный	200	6,5	6,0	16,8	128,0	0,06	2,0	0,04	0,4	240	180	28	0,26
	Булочка витушка	100	5,9	3,5	41,5	224,5	0,1	0,0	0,0	0,8	14,9	49,8	8,9	0,6
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,05	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
<b>ИТОГО</b>			<b>14,1</b>	<b>9,9</b>	<b>74</b>	<b>435</b>	<b>0,21</b>	<b>50,0</b>	<b>0,04</b>	<b>10,6</b>	<b>316</b>	<b>271</b>	<b>60,3</b>	<b>1,36</b>
	<b>ОБЕД</b>													
72	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	300/25/10	12,0	15,7	44,4	257	0,06	0,13	1,2	0,23	107	112	16,4	1,17
160	Рыба запеченная под молочным соусом	100/50	24,3	15,6	6,5	263	0,17	2,12	88,2	0,8	119	374	54	1,2
210	Картофельное пюре	200	2,6	5,5	14,5	126	0,1	17,4	0,00	0,00	27,5	55,0	21,9	1,5
54	Овощи	70	0,8	0,00	1,63	9,91	0,00	3,96	0,00	0,00	8,86	16,3	12,6	0,58
271	Сок фруктовый	200	2,0	0,00	1,6	34,0	0,00	4,8	0,0	0,8	14,4	20,4	5,6	1,1
	Хлеб ржаной	70	5,78	0,96	35,9	180,9	0,1	0,00	0,00	0,79	19,9	92,8	21,9	2,71

	Хлеб пшеничный	80	4,93	0,4	32,4	153	0,13	0,00	0,00	1,33	13,9	50,4	19,9	1,2
<b>ИТОГО</b>			<b>52,41</b>	<b>38,1</b>	<b>136,9</b>	<b>1023</b>	<b>0,56</b>	<b>28,41</b>	<b>89,4</b>	<b>3,95</b>	<b>310</b>	<b>721</b>	<b>152</b>	<b>9,46</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Молоко кипяченное	200	6,0	6,0	9,0	117	0,06	2,0	0,04	0,4	240	180	28	0,2
	Кондитерские изделия	30	2,2	2,85	21,6	120	0,00	0,00	0,00	1,05	7,8	24,3	5,4	0,53
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
<b>ИТОГО</b>			<b>13,7</b>	<b>9,05</b>	<b>38,4</b>	<b>280</b>	<b>0,11</b>	<b>26,0</b>	<b>0,04</b>	<b>6,35</b>	<b>277,8</b>	<b>226,3</b>	<b>51,0</b>	<b>0,76</b>
	<b>УЖИН</b>													
87	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	7,25	66	375	0,05	0,00	35,8	0,00	10,5	109,1	36,6	0,83
196	Птица отварная	60	12,8	14,0	0,26	179	0,25	1,28	0,13	0,75	30,5	91,0	11,0	1,03
	Хлеб пшеничный	70	3,89	0,32	25,5	120,5	0,1	0,00	0,00	1,05	10,9	39,7	15,6	0,95
261	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,00	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,00	1,00	0,9
2	Гренка с маслом	40/10	2,88	9,33	18,3	119	0,00	0,00	0,133	0,88	6,45	10,75	15	0,63
<b>ИТОГО</b>			<b>25,17</b>	<b>30,9</b>	<b>125</b>	<b>853</b>	<b>0,4</b>	<b>1,28</b>	<b>36,06</b>	<b>268</b>	<b>69,3</b>	<b>253</b>	<b>79,2</b>	<b>4,34</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>115,2</b>	<b>117</b>	<b>420</b>	<b>2969</b>	<b>1,54</b>	<b>105,8</b>	<b>92,2</b>	<b>32,69</b>	<b>1173</b>	<b>1245</b>	<b>447</b>	<b>23,5</b>

День 6: Суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
125	Каша рисовая молочная	250	8,5	10,25	66	375	0,05	0,00	35,8	0,00	10,5	109,1	36,6	0,83
143	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,1	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
	Хлеб пшеничный	60	3,89	0,32	25,5	120,5	0,1	0,00	0,00	1,05	10,9	39,7	15,6	0,95
261	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,00	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,00	1,00	0,9
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/12	7,08	7,2	34,8	184	0,06	0,12	0,00	1,46	24,7	80,0	23,5	1,46
<b>ИТОГО</b>			<b>24,67</b>	<b>22,37</b>	<b>246</b>	<b>802,5</b>	<b>0,24</b>	<b>0,12</b>	<b>35,9</b>	<b>2,71</b>	<b>79,1</b>	<b>308,8</b>	<b>81,7</b>	<b>5,14</b>
	<b>ОБЕД</b>													
79	Суп гречневый с мясом	300/25	12,3	6,03	6,26	136	0,05	27,2	0,23	0,95	54,7	261	39,0	1,42
166	Мясо отварное	60	12,8	14,0	0,26	179	0,25	1,28	0,13	0,75	30,5	91,0	11,0	1,03
97	Капуста тушеная	150	5,33	4,9	33,2	115	0,1	1,5	3,2	1,74	42,6	33,0	7,4	0,6
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57,0	0,05	5,00	7,9	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,77	28,7	144,7	0,08	0,00	0,00	0,63	15,9	74,2	17,5	1,17
	Хлеб ржаной	80	3,7	0,3	24,3	114,8	0,06	0,00	0,00	1,0	10,4	37,8	14,9	0,9
<b>ИТОГО</b>			<b>39,15</b>	<b>25</b>	<b>106,5</b>	<b>746,5</b>	<b>0,59</b>	<b>34,98</b>	<b>11,46</b>	<b>5,07</b>	<b>160,4</b>	<b>502</b>	<b>93</b>	<b>6,02</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
150	Сырники из творога с повидлом	150/30	28,6	7,48	39,6	240	0,3	0,15	0,00	0,00	38,2	14,4	20,0	0,00
	Молоко кипяченое	200	6,0	6,0	9,0	117	0,06	2,0	0,04	0,4	240	180	28	0,2
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	8,3	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
<b>ИТОГО</b>			<b>36,3</b>	<b>13,88</b>	<b>64,3</b>	<b>440</b>	<b>0,46</b>	<b>10,45</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>339</b>	<b>235</b>	<b>71,4</b>	<b>0,7</b>
	<b>УЖИН</b>													
162	Шницель рыбный	100	16,44	12,76	8,48	114	0,06	0,32	0,01	0,8	54,5	245	40,9	1,22
208	Картофель отварной с м/сл.	200/6	2,1	5,9	15,9	169	0,04	0,1	0,01	0,7	55,0	23,0	1,9	1,15



62	Борщ с мясом и сметаной	300/25/10	16,3	4,35	15,6	232	0,00	1,3	0,97	1,27	0,52	124	30,0	1,5
209	Картофель в молоке	200	4,68	4,98	26,32	168	0,14	21,5	0,00	0,93	79,6	130	37,2	1,24
175	Гуляш	60/50	18,2	18,8	3,08	253,2	0,06	3,66	0,00	0,00	16,7	190	25,1	2,76
53	Овощи	70	0,8	0,00	1,63	9,91	0,00	3,96	0,00	0,00	8,86	16,3	12,6	0,58
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57,0	0,5	5,00	7,9	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Хлеб ржаной	70	5,78	0,96	35,9	180,9	0,1	0,00	0,00	0,79	19,9	92,8	21,9	0,71
	Хлеб пшеничный	80	4,93	0,4	32,4	153	0,13	0,00	0,00	1,33	13,9	50,4	19,9	1,2
<b>ИТОГО</b>			<b>51,09</b>	<b>29,49</b>	<b>128,7</b>	<b>1034</b>	<b>0,93</b>	<b>35,42</b>	<b>8,87</b>	<b>4,32</b>	<b>145</b>	<b>608</b>	<b>149</b>	<b>8,9</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Кондитерские изделия	30	2,2	2,85	21,1	120	0,00	0,00	0,00	1,05	7,8	14,3	3,4	0,5
268	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,00	8,00	106	0,08	1,4	0,04	0,9	240	1,9	28,0	0,2
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
<b>ИТОГО</b>			<b>9,7</b>	<b>8,25</b>	<b>44,8</b>	<b>309,4</b>	<b>0,18</b>	<b>49,4</b>	<b>0,04</b>	<b>11,35</b>	<b>309</b>	<b>57,6</b>	<b>54,8</b>	<b>1,2</b>
	<b>УЖИН</b>													
116	Каша гречневая молочная	250	10,8	11,72	46,4	332,5	0,05	0,00	3,8	0,00	154,3	279	134	1,1
168	Колбаса отварная	50	5,2	10,0	0,4	112	0,02	0,00	0,00	1,8	12,0	70,0	8,0	0,9
	Хлеб пшеничный	60	3,89	0,32	25,5	120,5	0,04	0,00	0,00	1,05	10,9	39,7	15,6	0,95
261	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,00	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,0	0,9
3	Бутерброд маслом и сыром	40/10/12	7,08	7,2	34,8	184	0,09	0,12	0,00	1,46	24,7	80,0	23,5	0,06
257	Яблоко печеное с сахаром	83/15	0,8	0,4	19,6	95,6	0,06	12,0	0,00	0,4	18,0	16,4	15,0	0,89
<b>ИТОГО</b>			<b>27,87</b>	<b>129,64</b>	<b>141,7</b>	<b>904</b>	<b>0,2</b>	<b>12,12</b>	<b>3,8</b>	<b>4,71</b>	<b>231</b>	<b>488</b>	<b>197</b>	<b>4,8</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>90,1</b>	<b>93,03</b>	<b>409</b>	<b>2996</b>	<b>1,47</b>	<b>71,2</b>	<b>9,53</b>	<b>22,5</b>	<b>876,9</b>	<b>1253</b>	<b>392</b>	<b>19,15</b>

День 8 :Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
279	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	13,8	18,1	51,2	308	0,07	0,16	1,29	0,29	108	115	17,4	0,66
143	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,1	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
261	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,00	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,00	0,9
2	Гренка с маслом	40/10	2,88	9,33	18,3	119	0,00	0,00	0,133	0,88	6,45	10,75	15	0,63
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	1,74	30,0	22,0	16,7	0,03
<b>ИТОГО</b>			<b>27,38</b>	<b>32,23</b>	<b>92,6</b>	<b>593</b>	<b>0,15</b>	<b>24,16</b>	<b>1,52</b>	<b>3,11</b>	<b>177,4</b>	<b>227,7</b>	<b>55,1</b>	<b>3,22</b>
	<b>ЗАВТРАК-2</b>													
250	Сок фруктовый	200	6,5	6,0	16,8	128,0	0,06	2,0	0,04	0,4	240	180	28	0,26
	Кондитерские изделия	30	2,2	2,85	21,1	120	0,00	0,00	0,00	1,05	7,8	14,3	3,4	0,5
<b>ИТОГО</b>			<b>8,7</b>	<b>8,85</b>	<b>37,9</b>	<b>248</b>	<b>0,06</b>	<b>2,0</b>	<b>0,04</b>	<b>1,45</b>	<b>2,48</b>	<b>194</b>	<b>31,4</b>	<b>0,76</b>
	<b>ОБЕД</b>													
79	Суп картофельный с пшенной крупой и птицей	300/25	14,0	18,8	53,3	132	0,35	17,2	0,23	0,95	54,7	261	39,0	0,42
114	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/4,5	6,42	4,41	39,9	306	0,08	0,16	1,44	0,28	128	134	19,7	0,74
198	Биточки или шницель	100/7	13,9	10,9	17,1	215	0,19	1,6	0,16	0,9	55,3	159	27,0	0,9
17	Салат из	80	5,71	0,00	2,05	9,6	0,00	3,2	0,00	0,00	8,68	16,0	12,8	0,08

	соленых огурцов													
271	Сок томатный	200	2,0	0,0	1,6	34,0	0,0	4,8	0,0	0,8	14,4	20,4	5,6	1,1
	Хлеб ржаной	70	5,78	0,96	35,9	180,9	0,1	0,00	0,00	0,79	19,9	92,8	21,9	1,51
	Хлеб пшеничный	80	4,93	0,4	32,4	153	0,13	0,00	0,00	1,33	13,9	50,4	19,9	1,43
<b>ИТОГО</b>			<b>52,74</b>	<b>35,47</b>	<b>182,2</b>	<b>1030</b>	<b>0,85</b>	<b>27,0</b>	<b>1,83</b>	<b>5,05</b>	<b>294</b>	<b>733,6</b>	<b>135,9</b>	<b>6,18</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	<i>Булочка витушка</i>	100	7,37	4,3	51,8	262	0,11	0,0	0,0	1,0	18,6	62,2	11,1	0,75
264	Кофейный напиток с молоком	200	5,0	5,1	33,1	190	0,00	0,00	0,00	0,00	122	121	19,0	0,6
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	0,15	0,0	2,4	61,2	41,4	23,4	0,5
<b>ИТОГО</b>			<b>14,07</b>	<b>9,8</b>	<b>101</b>	<b>535</b>	<b>0,21</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>3,4</b>	<b>183,2</b>	<b>162,4</b>	<b>53,4</b>	<b>1,85</b>
	<b>УЖИН</b>													
208	Картофель отварной с маслом слив.	200/6	2,36	6,6	17,9	189,8	0,05	0,11	0,011	0,78	61,7	25,8	2,13	1,41
157	Рыба запеченная под молочным соусом	100/50	24,3	15,6	6,5	263	0,17	2,12	88,2	0,8	119	374	54	1,2
53	Овощи	70	0,8	0,00	1,63	9,91	0,00	3,96	0,00	0,00	8,86	16,3	12,6	0,58
	Хлеб пшеничный	60	3,89	0,32	25,5	120,5	0,1	0,00	0,00	1,05	10,9	39,7	15,6	0,95
266	Какао с молоком	200	4,9	5,00	32,5	190	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	18,0	0,6
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/12	7,08	7,2	34,8	184	0,06	0,12	0,00	1,46	24,7	80,0	23,5	0,05
<b>ИТОГО</b>			<b>43,3</b>	<b>34,72</b>	<b>118,83</b>	<b>957,2</b>	<b>0,38</b>	<b>16,31</b>	<b>88,2</b>	<b>4,09</b>	<b>347</b>	<b>655,8</b>	<b>125,8</b>	<b>4,79</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>94,6</b>	<b>94</b>	<b>432</b>	<b>3064</b>	<b>1,5</b>	<b>69,62</b>	<b>91,6</b>	<b>17,1</b>	<b>1250</b>	<b>1236</b>	<b>301,7</b>	<b>16,8</b>



День 9: Вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
138	Макароны с тертым сыром	150/12	4,38	9,46	30,7	210	0,09	0,00	0,00	0,00	9,2	204	7,1	0,5
	Икра кабачковая	70	2,28	2,8	12,6	14,7	0,04	0,035	0,08	1,2	0,00	24,2	2,2	0,95
	Хлеб пшеничный	60	3,89	0,32	25,5	120,5	0,1	0,00	0,00	1,05	10,9	39,7	15,6	0,95
261	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,00	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,00	0,9
2	Гренка с маслом	40/10	2,88	9,33	18,3	119	0,00	0,00	0,133	0,88	6,45	10,75	15	0,63
<b>ИТОГО</b>			<b>13,5</b>	<b>21,9</b>	<b>102,1</b>	<b>524</b>	<b>0,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,213</b>	<b>3,13</b>	<b>37,5</b>	<b>281</b>	<b>40,9</b>	<b>3,93</b>
	<b>ЗАВТРАК-2</b>													
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57,0	0,05	5,0	7,9	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Кондитерские изделия	30	2,2	2,85	21,1	120	0,00	0,00	0,00	1,05	7,8	14,3	3,4	0,5
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	18,0	0,0	1,4	61,2	41,4	23,4	0,5
<b>ИТОГО</b>			<b>4,3</b>	<b>3,25</b>	<b>50,6</b>	<b>260,0</b>	<b>0,15</b>	<b>23,0</b>	<b>7,9</b>	<b>2,45</b>	<b>75,3</b>	<b>77,6</b>	<b>30,0</b>	<b>1,9</b>
	<b>ОБЕД</b>													
62	Борщ со сметаной и мясом	300/10/25	16,3	4,35	15,6	232	0,00	6,5	0,97	1,27	0,52	124	30,0	0,9
210	Картофельное пюре	200	2,6	6,72	17,7	154,0	0,12	2,26	0,00	0,00	33,6	67,2	26,76	0,83
198	Птица тушенная в соусе	70/50	14,0	14,1	3,48	194	0,09	2,07	0,00	1,76	92,3	223	16,9	0,73

54	Овощи	70	6,27	0,00	2,43	11,56	0,00	3,96	0,00	0,00	0,0	16,3	12,6	0,67
241	Компот из смеси с/фруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	0,05	16,0	7,9	0,00	32,4	4,9	18,0	0,5
	Хлеб ржаной	70	5,78	0,96	35,9	180,9	0,1	0,00	0,00	0,79	19,9	92,8	21,9	1,51
	Хлеб пшеничный	80	4,93	0,4	32,4	153	0,13	0,00	0,00	1,33	13,9	50,4	19,9	1,2
ИТОГО			<b>50,48</b>	<b>26,5</b>	<b>138,9</b>	<b>1049</b>	<b>0,49</b>	<b>30,82</b>	<b>8,87</b>	<b>5,15</b>	<b>192,6</b>	<b>578</b>	<b>146</b>	<b>6,34</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
295	Пирожок с повидлом	100	4,7	1,9	47,2	224,6	0,1	0,1	0,0	0,6	15,8	44,4	9,0	1,0
268	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,00	8,00	106	0,08	1,4	0,04	0,9	240	1,9	28,0	0,2
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	14,0	0,00	0,8	30,0	22,0	16,7	0,03
ИТОГО			<b>17,2</b>	<b>7,6</b>	<b>74,8</b>	<b>429</b>	<b>0,24</b>	<b>15,5</b>	<b>0,04</b>	<b>2,3</b>	<b>290</b>	<b>79,4</b>	<b>56,0</b>	<b>1,48</b>
	<b>УЖИН</b>													
154	Запеканка творожная с молоком сгущенным	170/30	24,6	24,5	37,1	250	0,26	0,66	0,04	0,00	223,3	166,3	35,9	1,45
143	Яйцо вареное	1 шт	6,5	14,2	0,00	165	0,04	0,00	0,00	0,8	24,0	159	58,0	0,9
	Хлеб пшеничный	60	3,89	0,32	25,5	120,5	0,1	0,00	0,00	1,05	10,9	39,7	15,6	0,95
266	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5,00	32,5	190	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	18,0	0,6
2	Гренка с маслом	40/10	2,88	9,33	18,3	119	0,00	0,00	0,133	0,88	6,45	10,75	15	0,63
ИТОГО			<b>42,7</b>	<b>53,4</b>	<b>113,4</b>	<b>844</b>	<b>0,4</b>	<b>0,66</b>	<b>0,173</b>	<b>2,73</b>	<b>386</b>	<b>489</b>	<b>169</b>	<b>4,53</b>
ВСЕГО			<b>89</b>	<b>92</b>	<b>411</b>	<b>3052</b>	<b>1,48</b>	<b>70,0</b>	<b>17,2</b>	<b>15,76</b>	<b>672,5</b>	<b>1278</b>	<b>291,66</b>	<b>18,18</b>

День 10 : Среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
158	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	12,72	6,12	6,72	135,6	0,06	56,4	0,24	0,24	64,8	190	27,6	0,43
203	Рис отварной с маслом сливочным	150/7	3,6	3,8	7,6	225	0,04	0,8	0,03	0,03	23,0	142	30,4	0,36
58	Овощи	70	4,27	0,00	1,43	11,56	0,00	3,96	0,00	0,00	0,0	16,3	12,6	0,58
	Хлеб пшеничный	60	3,89	0,32	15,5	120,5	0,1	0,00	0,00	0,00	10,9	39,7	15,6	0,05
263	Чай с молоком	150/50/10	0,19	0,54	12,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	19,0	3,0	11,00	0,9
2	Гренка с маслом	40/10	2,88	9,33	18,3	119	0,00	0,00	0,133	0,133	6,45	10,75	15	0,63
<b>ИТОГО</b>			<b>27,5</b>	<b>20,11</b>	<b>61,55</b>	<b>671,7</b>	<b>0,2</b>	<b>61,16</b>	<b>28,8</b>	<b>0,403</b>	<b>124,2</b>	<b>401,8</b>	<b>112,2</b>	<b>2,95</b>
	<b>ЗАВТРАК-2</b>													
271	Сок томатный	200	2,0	0,0	1,6	34,0	0,0	4,8	0,0	0,0	14,4	20,4	5,6	1,1
	Гренка	20	0,6	1,2	0,5	32	0,03	0,00	0,00	0,0	3,8	22,0	4,8	0,3
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	0,0	61,2	41,4	23,4	0,5
<b>ИТОГО</b>			<b>4,3</b>	<b>1,6</b>	<b>17,8</b>	<b>149,4</b>	<b>0,13</b>	<b>52,8</b>	<b>14,4</b>	<b>0,00</b>	<b>79,4</b>	<b>83,8</b>	<b>33,8</b>	<b>1,6</b>
	<b>ОБЕД</b>													
78	Суп с бобовыми и птицы	300/25	300/25	7,92	7,53	23,7	0,36	0,1	2,79	2,79	3,24	61,44	26,8	1,24
193	Картофельная запеканка с мясом	220	4,68	4,98	26,32	168	0,18	21,5	0,00	0,00	79,6	130	37,2	0,9

	говядины													
54	Овощи	70	0,8	0,00	1,63	9,91	0,00	3,96	0,00	0,00	8,86	16,3	12,6	0,58
272	Сок фруктовый	200	0,6	0,00	31,4	124	0,05	26,0	7,9	7,9	32,4	4,9	18,0	1,5
	Хлеб ржаной	70	5,78	0,96	35,9	180,9	0,05	0,00	0,00	0,00	19,9	92,8	21,9	1,51
	Хлеб пшеничный	80	4,93	0,4	32,4	153	0,04	0,00	0,00	0,00	13,9	50,4	19,9	1,2
<b>ИТОГО</b>			<b>99,11</b>	<b>32,16</b>	<b>139,7</b>	<b>889,8</b>	<b>0,77</b>	<b>51,56</b>	<b>62,2</b>	<b>10,75</b>	<b>187,6</b>	<b>458,8</b>	<b>164,9</b>	<b>8,73</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Булочка витушка	100	5,9	3,5	31,5	124,5	0,1	0,0	0,0	0,00	14,9	49,8	8,9	0,6
264	Кофейный напиток с молоком	200	5,0	5,1	13,1	190	0,00	0,00	0,00	0,00	122	121	19,0	0,6
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	0,00	30,0	22,0	16,7	0,03
<b>ИТОГО</b>			<b>16,4</b>	<b>8,8</b>	<b>52,4</b>	<b>357,5</b>	<b>0,15</b>	<b>24,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>166,9</b>	<b>192,8</b>	<b>44,6</b>	<b>1,23</b>
	<b>УЖИН</b>													
127	Каша вязкая гречневая молочная	250	5,5	7,25	18,2	275	0,05	0,00	0,08	0,08	10,5	109,1	36,6	0,83
	Сосиска отварная	50	5,2	10,0	0,4	112	0,02	0,00	0,00	0,00	12,0	70,0	8,0	0,9
	Хлеб пшеничный	70	3,89	0,32	15,5	120,5	0,1	0,00	0,00	0,00	10,9	39,7	15,6	0,5
266	Чай с сахаром	200	4,9	5,00	12,5	110	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	18,0	0,6
3	Гренка с маслом и сыром	40/10/12	7,08	7,2	19,8	164	0,06	0,12	0,00	0,00	24,7	80,0	23,5	1,16
<b>ИТОГО</b>			<b>26,57</b>	<b>29,77</b>	<b>66,4</b>	<b>781</b>	<b>0,23</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>180,1</b>	<b>418,8</b>	<b>101,7</b>	<b>3,99</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>82,09</b>	<b>92,44</b>	<b>337,9</b>	<b>2849</b>	<b>1,48</b>	<b>70,3</b>	<b>90</b>	<b>16,8</b>	<b>738</b>	<b>1237</b>	<b>357</b>	<b>18,5</b>

День 11 : Четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
144	Омлет	60	5,16	8,0	1,36	97,6	0,03	0,16	0,12	0,24	48,4	92,0	7,2	0,9
291 старая книга	Каша овсяная с маслом слив.	150/8	4,4	9,4	20,3	163	0,07	0,00	0,00	0,35	23,8	109,0	26,7	0,5
58	Овощи	70	0,8	0,00	1,63	9,91	0,00	3,96	0,00	0,00	8,86	16,3	12,6	0,58
263	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,22	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	19,0	3,0	11,0	0,9
	Хлеб пшеничный	70	3,89	0,32	25,5	120,5	0,1	0,00	0,00	1,05	10,9	39,7	15,6	0,95
2	Гренка с маслом	40/10	2,88	9,33	18,3	119	0,00	0,00	0,133	0,88	6,45	10,75	15	0,63
<b>ИТОГО</b>			<b>17,32</b>	<b>24,11</b>	<b>83,16</b>	<b>570</b>	<b>0,2</b>	<b>4,12</b>	<b>0,253</b>	<b>2,52</b>	<b>117,4</b>	<b>270,8</b>	<b>88,1</b>	<b>4,46</b>
	ЗАВТРАК-2													
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57,0	0,05	5,0	7,9	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Кондитерские изделия	30	2,2	2,85	21,1	120	0,00	0,00	0,00	1,05	7,8	14,3	3,4	0,5
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,07	8,0	0,0	1,59	61,2	41,4	23,4	0,5
<b>ИТОГО</b>			<b>4,3</b>	<b>3,25</b>	<b>50,6</b>	<b>260,4</b>	<b>0,13</b>	<b>13</b>	<b>7,9</b>	<b>2,64</b>	<b>75,3</b>	<b>47,6</b>	<b>30</b>	<b>1,9</b>
	ОБЕД													
64	Суп с макаронным и изделиями	300	10,1	3,03	4,2	82	0,25	17,2	0,15	0,15	34,7	121	19,0	0,76
191	Оладьи из печени	100	17,0	20,5	6,9	298	0,01	0,00	0,00	0,00	21,8	248	16,7	1,7

103	Картофель тушеный с луком и м/сл	220	4,18	14,1	28,8	260	0,18	0,1	0,01	0,7	44,2	112,9	38,2	1,62
53	Овощи	70	6,27	0,00	2,43	11,56	0,00	3,96	0,00	0,76	0,0	16,3	12,6	0,67
241	Компот из смеси с/фруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	0,05	16,0	6,9	4,48	32,4	4,9	18,0	1,5
	Хлеб ржаной	70	5,78	0,96	35,9	180,9	0,1	0,00	0,00	0,79	19,9	92,8	21,9	0,71
	Хлеб пшеничный	80	4,93	0,4	32,4	153	0,13	0,00	0,00	1,33	13,9	50,4	19,9	0,5
<b>ИТОГО</b>			<b>48,86</b>	<b>38,99</b>	<b>142</b>	<b>1109</b>	<b>0,72</b>	<b>37,26</b>	<b>8,06</b>	<b>8,21</b>	<b>166,9</b>	<b>646</b>	<b>146</b>	<b>7,46</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Булочка витушка	100	5,9	3,5	41,5	224,5	0,04	0,0	0,8	0,8	14,9	49,6	8,9	0,6
268	Молоко кипяченое	200	6,0	6,0	9,0	117	0,06	2,0	0,4	0,4	240	180	28	0,2
<b>ИТОГО</b>			<b>11,9</b>	<b>9,5</b>	<b>50,5</b>	<b>341</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>254,9</b>	<b>229</b>	<b>36,9</b>	<b>0,8</b>
102	Рагу из овощей с мясом	200/70	15,0	14,0	24,25	260	0,08	0,25	0,00	1,08	4,5	281	42,0	0,58
54	Овощи	70	0,8	0,00	1,63	9,91	0,00	3,96	0,00	0,00	8,86	16,3	12,6	0,28
	Хлеб пшеничный	60	3,89	0,32	25,5	120,5	0,04	0,00	0,00	0,05	10,9	39,7	15,6	0,95
266	Какао с молоком	200	4,9	5,00	32,5	190	0,00	0,00	0,00	0,03	122	120	18,0	0,6
3	Бутерброд маслом и сыром	40/10/12	7,08	7,2	34,8	184	0,07	0,12	0,00	1,07	24,7	80,0	23,5	0,46
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	14,0	0,00	0,00	30,0	22,0	16,7	0,03
<b>ИТОГО</b>			<b>37,1</b>	<b>26,72</b>	<b>126,4</b>	<b>807</b>	<b>0,24</b>	<b>18,33</b>	<b>7,41</b>	<b>2,23</b>	<b>201</b>	<b>559</b>	<b>128</b>	<b>2,9</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>92</b>	<b>94,9</b>	<b>451</b>	<b>3088</b>	<b>1,39</b>	<b>74,7</b>	<b>90</b>	<b>16,8</b>	<b>1204</b>	<b>1266</b>	<b>329</b>	<b>17,52</b>

День 12: Пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
168	Колбаса отварная	50	3,2	10,0	0,4	112	0,02	0,00	0,00	1,8	12,0	70,0	8,0	0,9
114	Каша пшенная	150/4,5	4,64	5,61	36,0	216	1,09	0,00	0,00	0,00	12,21	45,8	8,26	0,84
58	Овощи	70	0,8	0,00	1,63	9,91	0,00	3,96	0,00	0,00	8,86	16,3	12,6	0,58
	Хлеб пшеничный	60	3,89	0,32	25,5	120,5	0,1	0,00	0,00	1,05	10,9	39,7	15,6	0,95
261	Чай с молоком	200/10	0,1	0,00	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,00	0,9
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/12	40/10/12	7,08	7,2	34,8	0,8	1,62	0,12	0,00	1,46	24,7	80,0	23,5
<b>ИТОГО</b>			<b>21,54</b>	<b>23,01</b>	<b>85,73</b>	<b>553,21</b>	<b>2,01</b>	<b>5,58</b>	<b>0,12</b>	<b>2,85</b>	<b>56,43</b>	<b>199,5</b>	<b>125,46</b>	<b>27,67</b>
	<b>ЗАВТРАК-2</b>													
	Кондитерские изделия	30	2,2	2,85	21,1	120	0,00	0,00	0,00	1,05	7,8	14,3	3,4	0,5
250	Кисель молочный	200	6,0	6,0	9,0	117	0,06	2,0	0,04	0,4	240	180	28	
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
<b>итого</b>			<b>9,9</b>	<b>9,25</b>	<b>45,8</b>	<b>320,4</b>	<b>0,16</b>	<b>50,0</b>	<b>0,04</b>	<b>10,85</b>	<b>309</b>	<b>235</b>	<b>5,48</b>	<b>1,0</b>
	<b>ОБЕД</b>													
72	Рассольник «ленинградский» с мясом птицы и сметаной	300/25\10	6,0	15,7	44,4	257	0,06	0,13	1,2	0,23	107	112	16,4	0,62
275	Макаронник с	220	2,6	6,72	17,7	154,0	0,12	11,26	0,00	0,00	33,6	67,2	26,76	1,83

	мясом													
54	Овощи сезонные	70	2,27	0,00	10,43	11,56	0,00	3,96	0,00	0,00	0,0	16,3	12,6	0,58
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57,0	1,5	5,0	7,9	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Хлеб ржаной	70	5,78	0,96	35,9	180,9	0,1	0,00	0,00	0,79	19,9	92,8	21,9	2,71
	Хлеб пшеничный	80	4,93	0,4	32,4	153	0,13	0,00	0,00	1,33	13,9	50,4	19,9	1,2
ИТОГО			<b>29,86</b>	<b>35,18</b>	<b>166,41</b>	<b>1006</b>	<b>1,95</b>	<b>20,22</b>	<b>18,09</b>	<b>9,1</b>	<b>207,7</b>	<b>477</b>	<b>122,46</b>	<b>9,58</b>
183	ПОЛДНИК Блинчики с повидлом	120/30	9,4	1,28	57,6	246	0,13	1,2	0,05	0,52	266	202	32	0,01
268	Кисломолочные изделия	200	5,8	5,00	8,00	126	0,08	1,4	0,04	0,9	240	1,9	28,0	0,2
ИТОГО			<b>15,2</b>	<b>6,28</b>	<b>65,6</b>	<b>372</b>	<b>0,21</b>	<b>2,6</b>	<b>0,09</b>	<b>1,42</b>	<b>506</b>	<b>203,9</b>	<b>60,0</b>	<b>0,21</b>
	УЖИН													
157	Рыба припущенная с маслом сл.	100/10	3,3	4,22	2,44	130	0,8	23,0	0,2	0,8	47,2	301	44,3	22,2
97	Капуста тушеная	150	2,33	4,9	33,2	115	0,1	1,5	3,2	1,74	42,6	33,0	7,4	0,6
53	Овощи	70	0,8	0,00	1,63	9,91	0,00	3,96	0,00	0,00	8,86	16,3	12,6	0,58
	Хлеб пшеничный	60	2,89	0,32	25,5	120,5	0,1	0,00	0,00	1,05	10,9	39,7	15,6	0,95
264	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	5,00	22,5	190	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	18,0	0,6
2	Гренка с маслом	40/10	1,88	9,33	18,3	119	0,00	0,00	0,133	0,88	6,45	10,75	15	0,63
231	Фрукты	100	1,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
ИТОГО			<b>13,6</b>	<b>23,9</b>	<b>111,3</b>	<b>727,4</b>	<b>1,05</b>	<b>54,46</b>	<b>3,53</b>	<b>9,37</b>	<b>268</b>	<b>510</b>	<b>129</b>	<b>25,5</b>
ВСЕГО			<b>87</b>	<b>92</b>	<b>385</b>	<b>2379</b>	<b>188,6</b>	<b>141</b>	<b>21,87</b>	<b>33,59</b>	<b>1347</b>	<b>1626</b>	<b>443</b>	<b>64,05</b>



День 13: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
117	Каша манная молочная	250	4,38	3,8	14,0	120	0,08	1,6	0,06	0,6	130,4	109	21,3	0,52
168	Колбаса отварная	50	5,2	10,0	0,4	112	0,02	0,00	0,00	1,8	12,0	70,0	8,0	0,9
	Хлеб пшеничный	60	3,89	0,32	25,5	120,5	0,1	0,00	0,00	1,05	10,9	39,7	15,6	0,95
261	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,00	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,00	0,9
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/12	7,08	7,2	34,8	184	1,62	0,12	0,00	1,46	24,7	80,0	23,5	1,46
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
<b>ИТОГО</b>			<b>26,15</b>	<b>21,52</b>	<b>97,5</b>	<b>639,5</b>	<b>1,87</b>	<b>25,72</b>	<b>0,06</b>	<b>9,81</b>	<b>219</b>	<b>232,7</b>	<b>86,1</b>	<b>4,76</b>
	<b>ОБЕД</b>													
62	Борщ с мясом гов. и сметаной	300/25/10	16,3	4,35	15,6	232	0,00	1,3	0,97	1,27	0,52	124	30,0	1,5
169	Плов из отварной говядины	150/60	8,1	6,7	0,54	142,3	0,25	1,0	0,13	0,75	44,2	52,1	22,0	1,0
93	Овощи	70	4,27	0,00	10,43	11,56	0,00	3,96	0,00	0,00	0,0	16,3	12,6	0,58
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57,0	14,5	5,0	7,9	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Хлеб ржаной	70	5,78	0,96	35,9	180,9	0,1	0,00	0,00	0,79	19,9	92,8	21,9	2,71
	Хлеб пшеничный	80	4,93	0,4	32,4	153	0,13	0,00	0,00	1,33	13,9	50,4	19,9	1,2
<b>ИТОГО</b>			<b>39,78</b>	<b>12,41</b>	<b>108,67</b>	<b>776</b>	<b>14,98</b>	<b>11,26</b>	<b>8,9</b>	<b>4,14</b>	<b>84,82</b>	<b>340,6</b>	<b>109,6</b>	<b>7,89</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
265	Молоко кипяченое	200	6,0	6,0	9,0	117	0,06	2,0	0,04	0,4	240	180	28	0,2
	Кондитерские изделия	30	2,2	2,85	21,6	120	0,00	0,00	0,00	1,05	7,8	24,3	5,4	0,53
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
<b>ИТОГО</b>			<b>9,9</b>	<b>9,25</b>	<b>46,3</b>	<b>320</b>	<b>9,9</b>	<b>9,25</b>	<b>0,04</b>	<b>10,85</b>	<b>309</b>	<b>245,4</b>	<b>56,8</b>	<b>1,23</b>
	<b>УЖИН</b>													
274/306	Вареники с	200/10	5,33	3,92	163	231	0,11	52,0	0,00	0,01	6,9	121	18,4	0,65

	картофелем и маслом сливочным													
	Икра кабачковая консервированная	70	0,7	0,0	1,4	8,5	0,00	3,4	0,00	0,00	7,6	14,0	10,8	0,5
264	Кофейный напиток с молоком	200	5,0	5,1	33,1	190	0,00	0,00	0,00	0,00	122	121	19,0	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,89	0,32	25,5	120,5	0,1	0,00	0,00	1,05	10,9	39,7	15,6	0,95
2	Гренка с маслом	40/10	2,88	9,33	18,3	119	0,00	0,00	0,133	0,88	6,45	10,75	15	0,63
<b>ИТОГО</b>			<b>17,8</b>	<b>18,67</b>	<b>241</b>	<b>669</b>	<b>0,21</b>	<b>55,4</b>	<b>0,16</b>	<b>1,94</b>	<b>153,8</b>	<b>292,6</b>	<b>78,8</b>	<b>3,33</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>83,68</b>	<b>81,85</b>	<b>393</b>	<b>2405</b>	<b>17,22</b>	<b>142,3</b>	<b>9,13</b>	<b>26,74</b>	<b>766,6</b>	<b>1111</b>	<b>331,3</b>	<b>17,21</b>

День: 14 воскресенье

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
158	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	12,72	6,12	6,72	135,6	0,96	56,4	0,24	0,96	64,8	190	27,6	0,43
208	Картофель отварной с м\сл.	200/6	2,1	5,5	14,5	126	0,1	17,4	0,00	0,00	27,5	55,0	21,9	1,5
53	Овощи	70	6,27	0,00	2,43	11,56	0,00	3,96	0,00	0,00	0,0	16,3	12,6	0,67
261	Чай	200/10	4,9	5,00	32,5	190	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	18,0	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,89	0,32	25,5	120,5	0,1	0,00	0,00	1,05	10,9	39,7	15,6	0,95
2	Бутерброд с	40/12	4,96	4,32	11,6	50,4	0,04	0,00	0,03	0,03	19,4	13,4	8,88	0,72

	сыром													
<b>ИТОГО</b>			<b>34,84</b>	<b>21,26</b>	<b>93,25</b>	<b>634</b>	<b>1,2</b>	<b>77,76</b>	<b>0,27</b>	<b>2,04</b>	<b>244,6</b>	<b>434</b>	<b>104,6</b>	<b>4,87</b>
	<b>ОБЕД</b>													
73	Суп гречневый с мясом	300/25	9,3	6,03	6,26	132	0,95	17,2	0,23	0,95	54,7	261	39,0	1,42
182	Шницель	100/7	7,8	24,3	14,6	236	0,09	0,00	0,06	23,9	16,6	150,7	21,5	2,35
97	Капуста тушенная	150	5,33	4,9	33,2	115	0,1	1,5	3,2	1,74	42,6	33,0	7,4	0,6
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57,0	14,5	5,0	7,9	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Хлеб ржаной	70	5,78	0,96	35,9	180,9	0,1	0,00	0,00	0,79	19,9	92,8	21,9	2,71
	Хлеб пшеничный	80	4,93	0,4	32,4	153	0,13	0,00	0,00	1,33	13,9	50,4	19,9	1,2
<b>ИТОГО</b>			<b>33,54</b>	<b>36,59</b>	<b>136</b>	<b>873,9</b>	<b>15,87</b>	<b>18,7</b>	<b>5,39</b>	<b>28,7</b>	<b>154</b>	<b>593</b>	<b>112,9</b>	<b>9,18</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
152	Сырники с повидлом	150/30	18,6	7,48	39,6	240	0,3	0,15	0,00	0,00	38,2	14,4	20,0	0,00
266	Какао с молоком	200/10	0,1	0,00	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,0	0,9
	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
<b>ИТОГО</b>			<b>20,4</b>	<b>7,88</b>	<b>70,3</b>	<b>383,4</b>	<b>0,4</b>	<b>48,15</b>	<b>0,00</b>	<b>9,4</b>	<b>110,4</b>	<b>58,8</b>	<b>44,4</b>	<b>1,4</b>
144	Омлет	60	5,16	8,0	1,36	97,6	0,03	0,16	0,12	0,24	48,4	92,0	7,2	0,9
114	Каша пшеничная с маслом слив.	150/4,5	6,42	4,41	39,9	225	0,16	0,00	26,55	0,00	29,49	139	35,9	2,74
54	Овощи	70	0,8	0,00	1,63	9,91	0,00	3,96	0,00	0,00	8,86	16,3	12,6	0,58
	Хлеб пшеничный	60	3,89	0,32	25,5	120,5	0,1	0,00	0,00	1,05	10,9	39,7	15,6	0,95
264	Кофейный напиток с молоком	200	5,0	5,1	33,1	190	0,00	0,00	0,00	0,00	122	121	19,0	0,6
2	Гренка с маслом	40/10	1,73	5,6	11,0	101	0,00	0,00	0,08	0,53	6,45	19,3	6,7	0,38
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
<b>ИТОГО</b>			<b>28,5</b>	<b>23,63</b>	<b>120,29</b>	<b>787</b>	<b>0,34</b>	<b>28,12</b>	<b>26,75</b>	<b>6,72</b>	<b>256,1</b>	<b>449,3</b>	<b>113,7</b>	<b>6,18</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>92</b>	<b>89,3</b>	<b>420</b>	<b>2678</b>	<b>17,81</b>	<b>187</b>	<b>32,42</b>	<b>46,87</b>	<b>765</b>	<b>1535</b>	<b>375,6</b>	<b>12,63</b>

