



12 дневное меню 3 квартал 2023 года для детей 11-18 лет

Рецептура	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	A	B1	B2	C	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1 неделя</b>		<b>День 1</b>															
<b>Завтрак</b>																	
15	Сыр порционно	20	4,64	6,80	0,02	79,84	176,00	100,00	7,00	0,26	0,80	0,04	0,05	0,01	0,06	0,14	0,10
173	Каша геркулесовая молочная с м/сл	200	7,23	9,81	28,80	232,41	142,58	222,38	65,69	1,53	0,00	0,00	0,08	0,22	0,20	1,30	0,00
459	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	13,65	42,98	16,87	0,97	0,00	0,00	11,90	0,08	0,00	0,06	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>19,44</b>	<b>19,27</b>	<b>101,99</b>	<b>659,2</b>	<b>345,48</b>	<b>399,6</b>	<b>93,96</b>	<b>4,07</b>	<b>0,816</b>	<b>0,044</b>	<b>12,026</b>	<b>0,352</b>	<b>0,282</b>	<b>10,94</b>	<b>0,845</b>
<b>Обед</b>																	
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,90	3,10	5,60	53,90	28,20	18,90	10,50	0,60	0,20	0,00	0,07	0,06	0,07	15,50	0,30
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детской"	265	2,43	3,12	12,01	85,84	49,59	58,68	25,43	1,32	0,75	0,01	0,08	0,06	0,06	20,98	0,26
295	Котлета рубленая из птицы	100	15,24	5,80	10,16	153,80	14,03	93,98	16,24	1,89	1,17	0,04	0,00	0,09	0,08	0,24	0,07
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	15,94	55,45	10,16	1,03	0,94	0,00	0,04	0,11	0,04	0,00	1,50
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	<b>Итого:</b>	<b>855</b>	<b>29,11</b>	<b>16,876</b>	<b>113,79</b>	<b>741,684</b>	<b>134,256</b>	<b>289,812</b>	<b>76,434</b>	<b>7,032</b>	<b>3,956</b>	<b>0,087</b>	<b>0,184</b>	<b>0,424</b>	<b>0,286</b>	<b>36,94</b>	<b>4,281</b>
<b>День 2</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
268	Котлеты "Говяжьи Школьные" запеченные	100	18,50	25,86	4,76	325,81	60,56	222,38	30,56	2,41	2,85	0,05	0,10	0,23	0,15	0,54	0,01
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82	17,93	95,26	33,47	0,71	0,00	0,00	0,05	0,04	0,02	0,00	0,00
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	120,40	90,00	14,00	0,12	1,10	0,01	0,03	0,04	0,15	1,30	0,06
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>29,15</b>	<b>35,346</b>	<b>84,168</b>	<b>771,389</b>	<b>206,89</b>	<b>433,632</b>	<b>78,03</b>	<b>3,68</b>	<b>3,958</b>	<b>0,064</b>	<b>0,177</b>	<b>0,346</b>	<b>0,336</b>	<b>2,278</b>	<b>0,772</b>
<b>Обед</b>																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	26,61	25,64	12,87	0,84	0,43	0,01	0,01	0,01	0,02	5,70	0,10
103	Суп картофельный с вермишелью	250	12,38	11,13	31,50	275,63	49,38	93,38	27,25	0,38	0,00	0,00	0,03	0,25	0,13	8,25	0,00
268	Биточки из говядины	100	12,96	13,80	13,29	229,20	14,68	164,81	45,35	2,55	2,09	0,30	0,01	0,21	0,13	0,37	0,01
171	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,14	5,94	30,22	190,88	152,88	220,20	66,12	0,36	0,00	0,00	0,04	0,17	0,12	4,02	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>34,035</b>	<b>34,505</b>	<b>115,126</b>	<b>907,189</b>	<b>263,295</b>	<b>572,665</b>	<b>170,09</b>	<b>6,385</b>	<b>3,432</b>	<b>0,343</b>	<b>0,088</b>	<b>0,72</b>	<b>0,441</b>	<b>27,56</b>	<b>2,305</b>
<b>День 3</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
223	Джем фруктовый	20	0,10	0,00	14,30	57,60	3,60	2,90	0,90	0,12	0,01	0,00	0,08	0,01	0,01	2,50	0,09
223	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17,55	16,92	37,07	370,75	254,07	487,77	110,45	2,98	1,41	0,02	0,25	0,31	0,48	1,10	1,60
376/388	Чай витаминизированный	200	0,20	0,05	15,01	57,54	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Печенье	50	4,25	5,65	34,50	205,85	20,50	17,40	7,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,05	0,03	0,00	0,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>25,143</b>	<b>22,978</b>	<b>120,321</b>	<b>784,901</b>	<b>291,421</b>	<b>542,305</b>	<b>123,251</b>	<b>4,91</b>	<b>1,438</b>	<b>0,028</b>	<b>0,331</b>	<b>0,415</b>	<b>0,537</b>	<b>13,04</b>	<b>2,935</b>
<b>Обед</b>																	
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,91	14,40	20,39	6,60	0,64	0,13	0,00	0,02	0,03	0,02	2,63	1,49
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой "Детской" из птицы	260	6,22	3,99	21,73	147,71	54,13	183,20	49,63	1,03	1,16	0,01	0,00	0,27	0,09	9,00	0,26
232	Рыба запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,75	86,11	41,76	28,96	0,91	0,89	0,04	0,03	0,20	0,17	2,63	0,33

312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	51,05	117,30	39,67	1,43	0,36	0,00	0,10	0,19	0,16	31,33	1,80
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,26	143,00	14,00	0,00	4,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	110,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>35,188</b>	<b>25,172</b>	<b>110,814</b>	<b>809,796</b>	<b>234,189</b>	<b>423,052</b>	<b>142,964</b>	<b>6</b>	<b>3,439</b>	<b>0,092</b>	<b>0,148</b>	<b>0,774</b>	<b>0,472</b>	<b>155,812</b>	<b>6,03</b>
	<b>День 4</b>																
	<b>Завтрак</b>																
237	Зразы рыбные рубленые с яйцом открытые	100	8,98	11,88	10,36	184,23	28,13	58,88	8,13	0,25	0,28	0,01	0,13	0,05	0,06	0,88	0,13
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	51,05	117,30	39,67	1,43	0,36	0,00	0,10	0,19	0,16	31,33	1,80
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	102,60	178,00	24,80	0,48	1,00	0,00	0,04	0,06	0,01	2,40	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>19,463</b>	<b>24,407</b>	<b>81,955</b>	<b>625,333</b>	<b>189,773</b>	<b>380,175</b>	<b>72,597</b>	<b>2,598</b>	<b>1,642</b>	<b>0,016</b>	<b>0,261</b>	<b>0,346</b>	<b>0,241</b>	<b>35,047</b>	<b>3,025</b>
	<b>Обед</b>																
71	Огурец свежий порционно	60	0,50	0,60	1,70	14,20	10,35	18,90	6,30	0,27	0,10	0,00	0,05	0,01	0,02	4,50	0,05
99/288	Суп овощной "Летний" с отварной птицей	265	6,23	9,60	11,83	158,64	27,88	89,35	23,39	1,10	0,25	0,01	0,15	0,25	0,23	10,49	2,50
291	Плов из птицы	280	26,08	30,49	55,10	599,17	51,67	351,93	75,12	3,23	0,00	0,00	0,54	0,95	0,92	5,01	0,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	3,60	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	<b>Итого:</b>	<b>855</b>	<b>36,352</b>	<b>41,232</b>	<b>113,374</b>	<b>964,988</b>	<b>110,804</b>	<b>524,175</b>	<b>118,914</b>	<b>6,174</b>	<b>1,25</b>	<b>0,048</b>	<b>0,737</b>	<b>1,308</b>	<b>1,2</b>	<b>21,302</b>	<b>4,695</b>
	<b>День 5</b>																
	<b>Завтрак</b>																
15	Сыр порционно	20	4,64	6,80	0,02	79,84	176,00	100,00	7,00	0,26	0,80	0,04	0,05	0,01	0,06	0,14	0,10
71	Помидор порционно	40	0,44	0,08	1,52	8,56	24,40	30,36	10,20	0,40	0,28	0,01	0,36	0,03	0,03	9,73	1,88
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23	131,38	248,50	21,55	1,51	1,35	0,03	0,04	0,12	0,27	0,32	1,94
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>24,61</b>	<b>26,28</b>	<b>41,03</b>	<b>499,08</b>	<b>345,03</b>	<b>413,1</b>	<b>43,15</b>	<b>3,48</b>	<b>2,446</b>	<b>0,078</b>	<b>0,442</b>	<b>0,196</b>	<b>0,384</b>	<b>19,637</b>	<b>4,665</b>
	<b>Обед</b>																
45	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	26,98	12,45	0,51	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	6,15	0,00
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	265	8,71	8,77	23,67	208,45	43,80	95,75	18,30	1,25	0,13	0,00	1,04	0,23	0,21	5,30	0,38
261	Печень тушеная в соусе	100	14,40	14,72	6,37	215,53	37,96	253,44	17,73	5,12	3,00	0,01	5,87	0,24	1,59	4,52	1,40
171	Каша гречневая с маслом сливочным	180	7,88	5,03	38,78	231,92	21,74	188,44	125,34	4,26	1,07	0,00	0,04	0,07	0,04	0,00	3,06
648	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	15,30	49,60	3,20	0,00	2,00	15,80	0,00	0,00	0,03	0,02	0,00	5,60	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	<b>Итого:</b>	<b>855</b>	<b>35,314</b>	<b>32,766</b>	<b>109,162</b>	<b>861,165</b>	<b>135,124</b>	<b>625,006</b>	<b>189,92</b>	<b>28,33</b>	<b>5,102</b>	<b>0,042</b>	<b>6,979</b>	<b>0,682</b>	<b>1,876</b>	<b>21,788</b>	<b>6,989</b>
	<b>День 6</b>																
	<b>Завтрак</b>																
291	Плов из птицы	280	26,08	30,49	55,10	599,17	51,67	351,93	75,12	3,23	0,00	0,00	0,54	0,95	0,92	5,01	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>29,322</b>	<b>30,902</b>	<b>89,554</b>	<b>753,622</b>	<b>64,924</b>	<b>386,165</b>	<b>79,524</b>	<b>4,544</b>	<b>0,016</b>	<b>0,003</b>	<b>0,537</b>	<b>0,996</b>	<b>0,946</b>	<b>14,452</b>	<b>0,745</b>
	<b>Обед</b>																
45	Салат из безлокачанной капусты с морковью	60	0,90	3,10	5,60	53,90	28,20	18,90	10,50	0,60	0,20	0,00	0,07	0,06	0,07	15,50	0,30
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса	265	2,43	3,12	12,01	85,84	49,59	58,68	25,43	1,32	0,75	0,01	0,08	0,06	0,06	20,98	0,26
295	Котлета рубленая из птицы	100	15,24	5,80	10,16	153,80	14,03	93,98	16,24	1,89	1,17	0,04	0,00	0,09	0,08	0,24	0,07
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	15,94	55,45	10,16	1,03	0,94	0,00	0,04	0,11	0,04	0,00	1,50
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	<b>Итого:</b>	<b>855</b>	<b>29,11</b>	<b>16,876</b>	<b>113,79</b>	<b>741,684</b>	<b>134,256</b>	<b>289,812</b>	<b>76,434</b>	<b>7,032</b>	<b>3,956</b>	<b>0,087</b>	<b>0,184</b>	<b>0,424</b>	<b>0,286</b>	<b>36,94</b>	<b>4,281</b>
<b>2 неделя</b>	<b>День 7</b>																
	<b>Завтрак</b>																
338	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	32,00	4,00	18,00	4,40	0,06	0,00	0,08	0,08	0,04	20,00	0,40
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,30	12,50	54,30	358,90	147,60	198,60	57,80	1,30	0,00	0,00	0,04	0,14	0,18	3,35	1,30
376/388	Чай витаминизированный	200	0,20	0,05	15,01	57,54	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70

	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>11,34</b>	<b>13,71</b>	<b>108,35</b>	<b>598,398</b>	<b>192,85</b>	<b>236,84</b>	<b>80,2</b>	<b>7,01</b>	<b>0,076</b>	<b>0,007</b>	<b>0,117</b>	<b>0,264</b>	<b>0,242</b>	<b>32,79</b>	<b>2,445</b>
	<b>Обед</b>																
29	Салат из капусты с огурцом соевым	60	0,94	2,11	2,66	33,37	26,09	19,04	9,09	0,37	0,22	0,01	0,00	0,02	0,03	27,90	0,94
103	Суп картофельный с вермишелью	250	12,38	11,13	31,50	275,63	49,38	93,38	27,25	0,38	0,00	0,00	0,03	0,25	0,13	8,25	0,00
295	Котлета рубленая из птицы	100	15,24	5,80	10,16	153,80	14,03	93,98	16,24	1,89	1,17	0,04	0,00	0,09	0,08	0,24	0,07
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82	17,93	95,26	33,47	0,71	0,00	0,00	0,05	0,04	0,02	0,00	0,00
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,54	29,16	139,74	12,00	39,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,07	0,02	0,66	1,05
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>37,459</b>	<b>26,575</b>	<b>150,057</b>	<b>1016,559</b>	<b>141,927</b>	<b>390,446</b>	<b>100,144</b>	<b>5,97</b>	<b>2,294</b>	<b>0,0895</b>	<b>0,076</b>	<b>0,54</b>	<b>0,311</b>	<b>37,05</b>	<b>3,867</b>
	<b>День 8</b>																
	<b>Завтрак</b>																
279/333	Тефтели "Детские" под соусом	115	13,49	16,19	17,18	268,39	14,55	159,33	23,33	1,99	2,29	0,04	0,01	0,18	0,15	0,36	0,01
171	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,14	5,94	30,22	190,88	152,88	220,20	66,12	0,36	0,00	0,00	0,04	0,17	0,12	4,02	0,00
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	120,40	90,00	14,00	0,12	1,10	0,01	0,03	0,04	0,15	1,30	0,06
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>23,84</b>	<b>25,17</b>	<b>82,786</b>	<b>653,034</b>	<b>295,83</b>	<b>495,53</b>	<b>103,45</b>	<b>2,91</b>	<b>3,398</b>	<b>0,048</b>	<b>0,084</b>	<b>0,436</b>	<b>0,431</b>	<b>6,12</b>	<b>0,77</b>
	<b>Обед</b>																
50	Салат из свеклы с сыром с растительным маслом	60	2,70	4,70	4,31	70,34	97,02	65,56	13,79	0,84	0,43	0,01	0,02	0,01	0,05	5,70	0,10
88	Щи из св. капусты с картофелем с фрикаделькой "Детской"	265	2,44	6,41	11,11	111,89	0,00	29,96	15,35	0,00	1,44	0,00	0,00	0,03	0,03	11,39	0,10
297/326	Фрикадельки из птицы с соусом молочным	105	10,20	9,70	12,50	178,10	190,00	200,00	18,30	1,67	2,65	0,02	0,05	0,05	0,04	0,34	2,90
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	15,94	55,45	10,16	1,03	0,94	0,00	0,04	0,11	0,04	0,00	1,50
648	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	15,30	49,60	3,20	0,00	2,00	15,80	0,00	0,00	0,03	0,02	0,00	5,60	0,00
	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,54	29,16	139,74	12,00	39,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,07	0,02	0,66	1,05
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>26,44</b>	<b>25,826</b>	<b>126,38</b>	<b>841,234</b>	<b>328,656</b>	<b>437,372</b>	<b>73,704</b>	<b>21,172</b>	<b>6,356</b>	<b>0,0685</b>	<b>0,136</b>	<b>0,344</b>	<b>0,202</b>	<b>23,691</b>	<b>7,449</b>
	<b>День 9</b>																
	<b>Завтрак</b>																
15	Сыр порционно	20	4,64	6,80	0,02	79,84	176,00	100,00	7,00	0,26	0,80	0,04	0,05	0,01	0,06	0,14	0,10
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	17,92	20,57	43,19	429,51	169,06	341,88	57,07	1,54	2,59	0,01	0,26	0,11	0,35	0,57	2,12
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	58,66	8,05	9,78	5,24	0,87	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,90	0,06
	Печенье	50	4,25	5,65	34,50	205,85	20,50	17,40	7,50	0,50	0,00	0,00	0,05	0,03	0,00	0,50	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>30,108</b>	<b>33,435</b>	<b>112,368</b>	<b>867,011</b>	<b>381,609</b>	<b>495,062</b>	<b>76,811</b>	<b>3,611</b>	<b>3,413</b>	<b>0,055</b>	<b>0,305</b>	<b>0,208</b>	<b>0,46</b>	<b>4,045</b>	<b>3,478</b>
	<b>Обед</b>																
38	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,78	1,56	4,32	34,44	12,60	25,00	19,00	0,33	0,20	0,00	1,00	0,03	0,03	3,00	0,24
96	Расольник ленинградский с крупной перловой со сметаной	260	2,60	6,13	17,03	133,69	25,30	71,10	26,70	0,95	0,38	0,00	0,04	0,12	0,07	16,00	0,00
232	Рыба запеченная под соусом	110	22,21	11,65	2,99	205,65	41,65	12,60	23,02	0,79	0,27	0,01	0,03	0,23	0,19	1,05	0,12
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	51,05	117,30	39,67	1,43	0,36	0,00	0,10	0,19	0,16	31,33	1,80
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	3,60	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,54	29,16	139,74	12,00	39,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,07	0,02	0,66	1,05
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>33,838</b>	<b>28,712</b>	<b>115,172</b>	<b>858,568</b>	<b>159,498</b>	<b>316</b>	<b>122,492</b>	<b>5,508</b>	<b>2,109</b>	<b>0,0505</b>	<b>1,166</b>	<b>0,708</b>	<b>0,498</b>	<b>53,122</b>	<b>5,01</b>
	<b>День 10</b>																
	<b>Завтрак</b>																
295	Котлета рубленая из птицы	100	15,24	5,80	10,16	153,80	14,03	93,98	16,24	1,89	1,17	0,04	0,00	0,09	0,08	0,24	0,07
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	15,94	55,45	10,16	1,03	0,94	0,00	0,04	0,11	0,04	0,00	1,50
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	102,60	178,00	24,80	0,48	1,00	0,00	0,04	0,06	0,01	2,40	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>28,62</b>	<b>13,976</b>	<b>98,84</b>	<b>635,624</b>	<b>140,566</b>	<b>353,432</b>	<b>51,204</b>	<b>3,842</b>	<b>3,114</b>	<b>0,046</b>	<b>0,077</b>	<b>0,302</b>	<b>0,138</b>	<b>3,08</b>	<b>2,674</b>
	<b>Обед</b>																
71	Огурец свежий порционно	60	0,50	0,60	1,70	14,20	10,35	18,90	6,30	0,27	0,10	0,00	0,05	0,01	0,02	4,50	0,05
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	260	14,50	15,40	33,10	329,00	42,66	161,00	24,60	0,49	1,88	0,03	0,03	0,21	0,15	0,34	0,06
279/333	Тефтели "Детские" под соусом	115	13,49	16,19	17,18	268,39	14,55	159,33	23,33	1,99	2,29	0,04	0,01	0,18	0,15	0,36	0,01
171	Каша гречневая с маслом сливочным	180	7,88	5,03	38,78	231,92	21,74	188,44	125,34	4,26	1,07	0,00	0,04	0,07	0,04	0,00	3,06
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,54	29,16	139,74	12,00	39,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,07	0,02	0,66	1,05
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	<b>Итого:</b>	<b>905</b>	<b>40,834</b>	<b>38,168</b>	<b>145,194</b>	<b>1096,74</b>	<b>117,054</b>	<b>622,306</b>	<b>198,07</b>	<b>9,71</b>	<b>6,242</b>	<b>0,1035</b>	<b>0,126</b>	<b>0,606</b>	<b>0,408</b>	<b>14,86</b>	<b>6,069</b>

День 11																	
Завтрак																	
459	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	13,65	42,98	16,87	0,97	0,00	0,00	11,90	0,08	0,00	0,06	0,00
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23	131,38	248,50	21,55	1,51	1,35	0,03	0,04	0,12	0,27	0,32	1,94
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>23,86</b>	<b>21,65</b>	<b>78,21</b>	<b>603,18</b>	<b>158,28</b>	<b>325,72</b>	<b>42,82</b>	<b>3,79</b>	<b>1,366</b>	<b>0,033</b>	<b>11,936</b>	<b>0,241</b>	<b>0,292</b>	<b>9,824</b>	<b>2,685</b>
Обед																	
209/62	Яйцо отварное 1/2/Морковь тертая с маслом растительным	60	3,06	3,52	8,83	79,24	33,10	49,80	16,20	0,76	0,18	0,00	2,87	0,03	0,12	2,80	0,39
108	Суп картофельный с клецками	250	12,88	7,88	50,13	322,88	157,00	60,24	18,20	0,93	0,25	0,00	0,59	0,09	0,08	11,31	0,88
268	Котлеты "Говяжьи Школьные" запеченные	100	18,50	25,86	4,76	325,81	60,56	222,38	30,56	2,41	2,85	0,05	0,10	0,23	0,15	0,54	0,01
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	15,94	55,45	10,16	1,03	0,94	0,00	0,04	0,11	0,04	0,00	1,50
699	Напиток апельсиновый	200	0,14	0,04	42,30	97,58	5,71	10,50	1,02	0,05	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	3,69	0,00
	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,54	29,16	139,74	12,00	39,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,07	0,02	0,66	1,05
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>93,395</b>	<b>85,613</b>	<b>345,597</b>	<b>1256,81</b>	<b>611,368</b>	<b>1136,21</b>	<b>175,886</b>	<b>14,589</b>	<b>7,848</b>	<b>0,1535</b>	<b>27,485</b>	<b>1,06</b>	<b>1,013</b>	<b>38,649</b>	<b>10,997</b>
День 12																	
Завтрак																	
291	Плов из птицы	280	26,08	30,49	55,10	599,17	51,67	351,93	75,12	3,23	0,00	0,00	0,54	0,95	0,92	5,01	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>29,322</b>	<b>30,902</b>	<b>89,554</b>	<b>753,622</b>	<b>64,924</b>	<b>386,165</b>	<b>79,524</b>	<b>4,544</b>	<b>0,016</b>	<b>0,003</b>	<b>0,537</b>	<b>0,996</b>	<b>0,946</b>	<b>14,452</b>	<b>0,745</b>
Обед																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	3,10	5,60	53,90	28,20	18,90	10,50	0,60	0,20	0,00	0,07	0,06	0,07	15,50	0,30
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса	265	2,43	3,12	12,01	85,84	49,59	58,68	25,43	1,32	0,75	0,01	0,08	0,06	0,06	20,98	0,26
295	Котлета рубленая из птицы	100	15,24	5,80	10,16	153,80	14,03	93,98	16,24	1,89	1,17	0,04	0,00	0,09	0,08	0,24	0,07
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	15,94	55,45	10,16	1,03	0,94	0,00	0,04	0,11	0,04	0,00	1,50
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	<b>Итого:</b>	<b>855</b>	<b>29,11</b>	<b>16,876</b>	<b>113,79</b>	<b>741,684</b>	<b>134,256</b>	<b>289,812</b>	<b>76,434</b>	<b>7,032</b>	<b>3,956</b>	<b>0,087</b>	<b>0,184</b>	<b>0,424</b>	<b>0,286</b>	<b>36,94</b>	<b>4,281</b>