

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ школы-интерната г. Краснодара

Т.Г. Топчий



« 01 » марта 20 24 г.

Основное организованное

14- дневное меню

для детей возрастной категории 12 и старше лет

Меню основное (организованное) 1 неделя **понедельник** 12 и старше лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)						
				Б	Ж	У		А	В1	В2	PP	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	124	Макаронные изделия отварные с сыром (сыр 45%)	200	6,80	10,60	37,40	292,00	72,00	0,07	0,07	0,97	0,14	3,87	42,50	46,30	106,00	32,10	122,40	1,51	0,008	0,32
	231	Горошек зеленый	100	2,98	3,81	6,99	74,17	0,30	0,23	0,07	0,09	0,31	0,07	3,95	192,76	19,75	26,07	85,32	1,18	0,00	0,94
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,05	1,20	13,04	67,16	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00
	376	Бутерброд с маслом (масло 72,5%)	60/15	3,33	37,40	20,50	307,20	0,41	0,00	0,07	0,02	0,07	1,17	214,50	19,50	195,00	10,72	117,00	0,14	0,00	0,79
		Итого	575	14,16	53,01	77,93	740,53	72,81	0,34	0,37	1,20	1,85	5,11	311,25	413,16	447,35	84,29	417,52	3,24	0,01	2,05
Обед	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,30	6,80	6,04	87,73	0,00	0,03	0,02	0,25	6,60	2,26	64,93	165,67	15,20	12,83	27,13	0,59	0,02	0,18
	37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,90	6,65	10,81	111,10	0,00	0,04	0,04	0,48	8,54	1,90	484,90	308,24	39,78	20,90	43,68	0,98	0,01	0,32
	189	Котлета мясная (говядина I кат.)	100	11,86	13,02	6,40	196,38	0,32	0,04	0,09	3,02	0,00	3,56	114,68	150,78	10,25	24,48	135,80	2,16	0,08	2,03
	219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,63	7,20	60,00	357,70	0,38	0,20	0,11	2,38	0,00	3,42	534,16	250,82	24,74	131,74	197,20	4,43	0,01	1,05
	283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	1010	36,25	35,83	386,94	1147,35	0,70	0,40	0,29	6,75	15,87	12,16	1394,11	1277,71	140,85	230,61	504,45	10,54	0,12	3,58
Полдник	335	Пирожок с джемом	60	5,56	4,66	34,68	203,16	0,30	0,05	0,05	0,61	0,01	0,71	124,00	57,30	9,70	11,60	28,40	0,68	0,008	0,38
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,17	0,74	6,00	79,20	0,00	0,03	0,02	0,28	9,25	0,56	24,05	257,15	14,80	8,32	10,17	2,03	0,00	0,13
	288	Молоко кипяченое (2,5%)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,40	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
		Итого	360	11,32	11,78	50,06	399,67	0,70	0,16	0,37	1,09	11,86	1,27	248,05	606,45	264,50	47,92	218,57	2,91	0,01	0,51
Ужин №1	172	Рыба тушеная с овощами	130	13,74	7,44	6,96	148,70	0,58	0,05	0,05	0,13	3,73	2,52	732,66	325,20	39,06	48,53	162,19	0,85	0,00	0,31
	241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,008	0,61
	26	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,25	10,06	7,75	120,80	0,00	0,01	0,01	0,14	3,56	1,62	215,46	130,02	18,42	11,17	23,69	0,63	0,006	0,21
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
	293	Сок персиковый																			
		Итого	750	29,82	27,13	324,26	778,69	0,58	0,35	0,27	2,66	37,08	5,27	1843,14	1895,76	160,25	136,20	402,99	4,77	0,01	1,13
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	2895	97,35	132,75	847,59	3167,54	75,15	1,32	1,61	11,88	67,92	23,81	4012,55	4455,88	1228,95	524,22	1705,54	21,64	0,15	7,27

Меню основное (организованное) 1 неделя вторник 12 и старше лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценнос ть (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)						
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,72	6,27	20,22	159,90	0,23	0,06	0,13	0,36	0,59	0,27	254,80	157,55	134,96	19,20	98,55	0,47	0,00	0,31
	300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00
	376	Бутерброд -хлеб/сл. масло /сыр (масло 72,5%, сыр 45%)	60/20/10	17,16	27,62	26,10	423,00	0,55	0,05	0,03	0,39	0,00	0,61	207,90	42,49	11,55	5,78	28,13	0,48	0,00	0,30
		Итого	540	23,00	33,89	58,36	631,54	0,78	0,11	0,16	0,77	0,62	0,88	463,00	208,64	157,61	26,38	129,48	1,23	0,00	0,61
Обед	22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	4,60	119,91	0,00	0,04	0,02	0,28	14,44	0,43	63,34	196,89	14,19	13,96	25,47	0,06	0,00	0,16
	44	Суп овощной с зеленым горошком	250	1,90	5,80	12,58	110,12	0,00	0,05	0,04	0,67	8,30	1,86	477,80	307,28	27,88	16,60	39,42	0,62	0,05	1,84
	284	Компот из яблок	200	0,25	0,25	25,35	101,07	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00
	211	Плов из птицы (птица I кат.)	250	46,50	56,66	51,31	933,86	0,19	0,11	0,13	5,21	6,03	0,49	1561,33	284,75	46,35	54,04	175,33	1,97	0,01	3,50
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	940	58,65	75,07	369,64	1545,61	0,19	0,30	0,21	6,60	40,77	3,76	2297,87	1061,10	129,84	115,43	328,92	4,57	0,06	5,50
Полдник	5/1	Свежие фрукты (банан)	185	2,70	0,92	38,85	175,70	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29
	293	Сок апельсиновый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	0,03	0,04	0,40	8,70	0,65	10,00	367,50	27,00	13,50	30,50	1,10	0,01	0,03
		Итого	385	4,70	1,12	44,65	211,70	0,00	0,10	0,13	1,51	27,20	1,39	67,35	1011,30	41,80	91,20	82,30	2,21	0,05	0,32
Ужин №1	132	Омлет натуральный	100	8,95	13,88	2,34	170,06	2,48	0,08	0,40	0,18	0,20	0,58	496,80	153,82	79,72	12,48	174,60	2,04	0,02	0,90
	155	Сырники с джемом (творог 9%)	150	21,50	7,01	29,68	255,20	0,42	0,04	0,19	0,43	0,60	2,16	318,42	125,56	122,89	18,22	171,78	0,75	0,00	0,71
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,05	1,20	13,04	67,16	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00
		Итого	590,00	40,50	24,25	320,86	773,07	3,00	0,24	0,75	1,09	2,13	3,62	1053,12	606,38	347,61	69,30	516,38	4,88	0,02	1,61
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	2655	132,65	139,33	801,91	3263,22	4,33	0,79	1,48	10,15	71,26	9,65	3971,34	3150,21	900,06	327,50	1222,68	13,07	0,13	8,04

Меню основное (организованное) 1 неделя среда 12 и старше лет

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые				Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
				вещества					A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
				Б	Ж	У	г																
Завтрак	106	Каша манная молочная	250	7,96	8,57	47,29	298,68	0,55	0,08	0,16	0,44	1,11	0,50	342,12	178,75	127,40	19,33	112,56	0,45	0,020	0,83		
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00		
	269	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,24	0,06	0,19	0,17	1,59	0,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,00	0,17		
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	60	5,08	4,60	0,28	62,80	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,02	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44		
		Итого		570	21,81	18,30	153,32	657,45	0,90	0,20	0,53	1,04	2,70	1,04	557,76	488,29	310,82	58,67	348,72	2,37	0,03	1,44	
Обед	4	Салат из свежей капусты и моркови	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,00	0,01	0,06	0,96	27,36	13,42	129,04	200,00	19,97	12,07	22,64	0,37	0,00	0,38		
	42	Рассольник Ленинградский	250	5,02	11,30	32,37	149,60	0,00	0,08	0,05	0,90	10,50	1,90	604,92	435,82	31,80	22,46	52,66	0,86	0,008	0,47		
	289	Компот из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00		
	177	Бифштекс рубленый паровой (говядина 1 кат.)	100	10,60	11,71	5,70	176,72	0,00	0,04	0,11	3,82	0,00	0,38	384,32	162,88	11,68	16,96	145,24	2,36	0,008	3,84		
	239	Картофель отварной	180	3,75	8,37	32,65	218,95	0,00	0,17	0,11	1,82	18,78	6,53	138,05	719,66	17,39	29,36	85,74	1,10	0,02	0,57		
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00		
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00		
	Итого		970	29,89	38,60	372,85	942,81	0,00	0,39	0,35	8,12	57,36	23,25	1451,77	1920,56	131,72	121,51	406,92	7,06	0,04	5,26		
Полдник	6/1	Печенье	14	2,00	3,00	13,00	79,00	0,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	5,46	2,00	11,60	0,13	0,00	0,00		
	8/1	Свежие фрукты (апельсин)	110	1,16	0,25	28,95	122,10	0,00	0,10	0,00	0,00	158,58	0,52	24,05	364,45	89,86	34,36	60,78	0,79	0,00	0,37		
	293	Сок яблочный	200	2,00	0,20	5,10	36,00	0,00	0,02	0,02	0,20	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00		
		Итого		324	5,16	3,45	47,05	237,10	0,08	0,13	0,02	0,20	162,58	0,89	36,05	604,45	109,32	44,36	86,38	3,72	0,00	0,37	
Ужин №1	164	Рыба запеченная	145	26,20	22,50	6,70	335,90	0,40	0,09	0,98	1,09	1,27	4,15	822,96	241,26	35,11	34,85	154,71	0,68	0,12	0,91		
	7/2	Огурец соленый	100	1,10	0,12	4,60	23,00	0,00	0,02	0,01	0,10	2,45	0,05	3,50	98,00	8,50	7,00	15,00	0,25	0,0000	0,85		
	221	Каша пшеничная	180	11,12	6,38	44,24	278,13	0,00	0,11	0,04	0,65	0,00	0,97	551,71	123,87	22,44	31,93	148,37	2,51	0,009	0,37		
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00		
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00		
	273	Кисель из кураги	200	0,11	0,00	25,83	109,74	0,00	0,02	0,04	0,48	0,49	1,10	5,08	290,20	31,24	183,98	25,30	0,55	0,00	0,00		
		Итого		765	47,53	31,16	357,17	1027,42	0,40	0,32	1,07	2,68	4,21	7,15	1570,85	925,73	115,69	280,96	420,58	5,67	0,13	2,13	
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00		
		Итого		200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00	
		ВСЕГО:	2829,00	110,19	96,51	938,79	2966,08	1,74	1,11	2,28	12,23	228,12	32,32	3832,44	4201,83	883,55	530,70	1424,60	19,00	0,20	9,20		

Меню основное (организованное) 1 неделя четверг 12 и старше лет

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
				вещества	Б	Ж		У	А	В1	В2	PP	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	114	Каша рисовая молочная	200	4,99	6,45	31,80	204,90	0,49	0,05	0,49	0,49	0,99	0,18	310,27	152,90	111,51	25,82	118,40	0,40	0,04	0,44	
	376	Бутерброд -хлеб/сл. масло /сыр (масло 72,5%, сыр 45%)	60/20/10	17,16	27,62	26,10	423,00	0,55	0,05	0,03	0,39	0,00	0,61	207,90	42,49	11,55	5,78	28,13	0,48	0,00	0,30	
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,17	0,74	6,00	79,20	0,00	0,03	0,02	0,28	9,25	0,56	24,05	257,15	14,80	8,32	10,17	2,03	0,00	0,13	
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,05	1,20	13,04	67,16	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00	
		Итого	590	23,37	36,01	76,94	774,26	1,14	0,17	0,70	1,28	11,57	1,35	592,52	607,14	264,46	55,32	249,50	3,32	0,04	0,87	
Обед	16	Салат из свежих огурцов	120	0,90	13,40	4,00	138,10	0,00	0,02	0,03	0,15	3,75	0,28	67,20	105,90	17,85	10,55	31,67	0,45	0,00	0,04	
	63	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,35	6,20	9,20	99,20	0,00	0,04	0,04	0,64	12,62	1,88	473,28	306,66	39,40	17,70	39,20	0,66	0,00	0,55	
	214	Рагу из говядины (говядина I кат.)	250	21,90	27,98	26,00	440,80	0,00	0,33	0,10	2,37	5,03	5,03	36,36	578,63	17,68	36,06	143,27	1,77	0,007	0,56	
	283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00	
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00	
		Итого	960	33,71	49,74	342,89	1072,54	0,00	0,49	0,19	3,78	22,13	8,21	772,28	1393,39	125,81	104,97	314,78	5,26	0,01	1,15	
Полдник	230	Вареники ленивые	180	32,49	9,82	33,22	351,22	0,49	0,03	0,13	0,31	2,23	0,12	418,82	194,10	153,21	29,57	208,88	1,01	0,02	0,83	
	269	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,24	0,06	0,19	0,17	1,59	0,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,00	0,17	
		Итого	380	36,26	13,75	59,17	505,14	0,73	0,09	0,32	0,48	3,82	0,12	480,26	410,44	305,43	50,91	333,44	1,49	0,02	1,00	
Ужин №1	22/1	Салат из соленых помидор	100	0,80	9,00	4,00	101,20	0,00	0,04	0,02	0,28	14,44	0,43	63,34	196,89	14,19	13,96	25,47	0,06	0,00	0,16	
	172	Печень по-строгановски	100	23,32	28,95	4,70	376,15	72,05	0,13	0,08	1,43	12,00	5,91	104,90	676,53	25,85	31,13	76,80	1,17	0,00	0,19	
	241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,008	0,61	
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00	
	294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00	
	11/1	Вафли	14	1,00	1,00	17,00	142,00	0,00	0,006	0,006	0,00	0,05	0,00	6,53	18,66	2,13	1,30	4,80	0,20	0,00	0,00	
		Итого	734	38,02	48,39	344,76	1154,16	72,05	0,42	0,24	3,70	48,85	7,48	1066,03	1846,88	107,78	103,37	289,06	4,39	0,01	0,96	
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00	
		Итого	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,04	0,26	0,18	0,60	0,00	90,00	262,80	248,00	25,20	184,00	0,18	0,00	0,00	
		ВСЕГО:	2864	137,16	152,89	832,16	3607,40	74,28	1,20	1,71	9,41	86,96	17,15	3001,09	4520,65	1051,48	339,77	1370,78	14,64	0,08	3,98	

Меню основное (организованное) 1 неделя пятница 12 и старше лет

№	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)						
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
			250	5,80	10,58	34,37	252,73	0,46	0,15	0,14	0,34	0,31	0,53	314,47	249,89	128,25	60,70	201,41	1,48	0,00	0,98
Завтрак	220	Каша из "Геркулеса" вязкая																			
	376	Бутерброд с маслом (масло 72,5%)	60/15	3,33	37,40	20,50	307,20	0,41	0,00	0,07	0,02	0,07	1,17	214,50	19,50	195,00	10,72	117,00	0,14	0,00	0,79
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	60	5,08	4,60	0,28	62,80	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,02	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44
	300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00
		Итого	585	14,33	52,58	67,19	671,37	0,97	0,18	0,39	0,46	0,41	1,72	582,87	333,99	356,35	77,62	398,01	2,90	0,01	2,21
Обед	45	Суп картофельный с горохом	250	2,30	3,80	13,60	98,78	0,00	0,18	0,02	0,24	6,60	2,26	64,93	165,67	15,20	12,83	27,13	0,59	0,02	0,18
	202	Ежики (говядина I кат.)	120	10,90	16,20	11,32	235,01	0,37	0,07	0,09	2,36	0,75	0,40	228,80	206,93	27,57	19,51	108,37	1,92	0,005	2,65
	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,30	6,80	6,04	87,73	0,00	0,03	0,02	0,25	6,60	2,26	64,93	165,67	15,20	12,83	27,13	0,59	0,02	0,18
	235	Капуста тушеная	180	3,00	5,00	13,00	98,00	0,00	0,04	0,04	0,95	24,03	77,56	563,21	472,70	77,63	28,91	56,20	1,13	0,01	0,65
	284	Компот из яблок	200	0,25	0,25	25,35	101,07	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	1010	26,75	34,21	345,11	901,24	0,37	0,41	0,19	4,24	49,97	83,46	1117,27	1283,15	177,02	104,90	307,53	6,15	0,06	3,66
Полдник	383	Бутерброд закрытый- хлеб/сыр (сыр 45%)	60/20	10,90	17,86	20,13	282,90	0,40	0,00	0,08	0,02	0,06	0,06	181,50	16,50	165,00	9,07	99,00	0,12	0,00	0,71
	5/1	Свежие фрукты (банан)	185	2,70	0,92	38,85	175,70	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29
	293	Сок персиковый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00
		Итого	465	15,60	18,98	64,78	494,60	0,40	0,11	0,25	1,53	26,56	0,80	242,85	1150,30	219,80	106,77	186,80	1,63	0,04	1,00
Ужин №1	227	Макаронные изделия отварные	200	7,30	7,05	47,10	281,40	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00	1,22	264,60	36,93	11,18	8,62	37,17	0,84	0,01	0,37
	4	Салат из свежей капусты и моркови	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,00	0,01	0,06	0,96	27,36	13,42	129,04	200,00	19,97	12,07	22,64	0,37	0,000	0,38
	189	Котлета мясная (говядина I кат.)	100	11,86	13,02	6,40	196,38	0,32	0,04	0,09	3,02	0,00	3,56	114,68	150,78	10,25	24,48	135,80	2,16	0,08	2,03
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,05	1,20	13,04	67,16	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00
		Итого	740	30,05	28,49	347,66	895,61	0,42	0,23	0,32	4,46	28,69	19,08	746,22	714,71	186,40	83,77	365,61	5,46	0,09	2,78
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	3000	92,53	139,26	833,14	3064,12	2,52	1,01	1,46	10,87	106,89	105,07	2905,21	3744,95	1155,57	398,26	1419,94	16,32	0,19	9,65

Меню основное (организованное) 1 неделя воскресенье 12 и старше лет

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)						
				Б	Ж	У		А	В1	В2	PP	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	153	Пудинг творожный запеченный (творог 9%)	250	30,30	10,38	49,68	413,00	1,05	0,13	0,33	0,75	0,53	0,80	329,00	302,13	213,40	37,28	280,10	1,48	0,00	0,79
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,05	1,20	13,04	67,16	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00
	376	Бутерброд -хлеб/сл. масло /сыр (масло 72,5%, сыр 45%)	60/20/10	17,16	27,62	26,10	423,00	0,55	0,05	0,03	0,39	0,00	0,61	207,90	42,49	11,55	5,78	28,13	0,48	0,00	0,30
		Итого	540	48,51	39,20	88,82	903,16	1,70	0,21	0,51	1,26	1,86	1,41	587,20	499,21	351,55	58,45	401,03	2,37	0,00	1,09
Обед	43	Свеклольник	250	1,90	6,33	10,05	104,16	0,00	0,06	0,04	0,66	8,16	1,92	487,14	427,60	36,84	25,18	56,32	1,22	0,008	0,62
	172	Печень по-строгановски	100	23,32	28,95	4,70	376,15	80,06	0,14	0,09	1,59	13,33	6,57	116,56	751,70	28,72	34,59	85,33	1,30	0,00	0,21
	227	Макаронные изделия отварные	200	7,30	7,05	47,10	281,40	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00	1,22	264,60	36,93	11,18	8,62	37,17	0,84	0,01	0,37
	22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	4,60	119,91	0,00	0,04	0,02	0,28	14,44	0,43	63,34	196,89	14,19	13,96	25,47	0,06	0,00	0,16
	283	компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	990	43,08	54,69	370,14	1276,06	80,06	0,40	0,18	2,97	47,93	11,12	1127,04	1685,30	132,35	113,18	292,99	5,34	0,02	1,36
Полдник	293	Сок яблочный	200	2,00	0,20	5,10	36,00	0,00	0,02	0,02	0,20	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,17	0,74	6,00	79,20	0,00	0,03	0,02	0,28	9,25	0,56	24,05	257,15	14,80	8,32	10,17	2,03	0,00	0,13
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
		Итого	360	7,17	2,14	90,90	257,25	0,00	0,09	0,04	0,84	13,25	1,28	136,65	534,35	38,00	29,52	58,97	5,27	0,00	0,13
Ужин №1	166	Рыба запеченная в омлете	220	40,35	25,12	12,13	436,04	0,00	0,20	0,00	0,00	0,60	1,40	1490,10	415,41	47,80	38,20	264,40	0,60	0,00	1,54
	241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,008	0,61
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,20	0,04	0,16	0,10	1,30	0,00	50,12	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,00	0,00
		Итого	740	55,97	37,74	335,59	1027,92	0,20	0,49	0,29	2,09	23,69	2,53	2431,24	1512,29	236,35	108,70	535,51	3,63	0,01	2,15
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	2830	160,53	138,77	893,85	3565,69	82,31	1,26	1,34	7,33	87,99	16,34	4498,13	4493,96	974,25	335,05	1450,50	16,78	0,03	4,73

Меню основное (организованное) 2 неделя понедельник 12 и старше лет

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)						
				Б	Ж	У		А	В1	В2	PP	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	112	Каша молочная пшениная	250	7,36	8,86	41,82	277,02	0,19	0,16	0,17	0,65	1,04	0,09	437,25	238,53	135,13	46,90	182,54	1,19	0,08	0,57
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00
		Итого	510	12,48	10,06	133,66	467,71	0,19	0,20	0,17	1,03	1,07	0,61	538,15	284,33	155,43	61,50	220,14	1,91	0,08	0,57
Обед	56	Суп с макаронными изделиями	250	2,45	4,80	14,65	109,37	0,10	0,04	0,03	0,32	0,40	2,06	625,64	46,42	22,84	8,54	30,80	0,52	0,01	0,45
	16	Салат из свежих огурцов	100	0,80	11,20	3,30	115,10	0,00	0,02	0,03	0,15	3,75	0,28	67,20	105,90	17,85	10,55	31,67	0,45	0,00	0,04
	189	Биточки мясные (говядина I кат.)	100	11,86	13,00	6,13	196,38	0,32	0,04	0,09	3,02	0,00	3,56	114,68	150,78	10,25	24,48	135,80	2,16	0,08	2,03
	241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,008	0,61
	284	Компот из яблок	200	0,25	0,25	25,35	101,07	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	970	28,19	38,68	353,18	995,11	0,42	0,37	0,30	5,56	37,94	7,13	1706,34	1353,42	136,73	107,70	390,88	6,26	0,10	3,13
Полдник	293	Сок апельсиновый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	0,02	0,04	0,40	14,80	1,60	20,00	500,00	34,00	12,00	36,00	0,60	0,02	0,12
	5/1	Свежие фрукты (банан)	185	2,70	0,92	38,85	175,70	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29
Полдник	11/1	Вафли	14	1,00	1,00	17,00	142,00	0,00	0,006	0,006	0,00	0,05	0,00	6,53	18,66	2,13	1,30	4,80	0,20	0,00	0,00
		Итого	399	5,70	2,12	61,65	353,70	0,00	0,10	0,14	1,51	33,35	2,34	83,88	1162,46	50,93	91,00	92,60	1,91	0,06	0,41
Ужин №1	132	Омлет натуральный	200	17,90	27,75	4,67	340,12	2,48	0,08	0,40	0,18	0,20	0,58	496,80	153,82	79,72	12,48	174,60	2,04	0,02	0,90
	192	Оладьи из печени (печень говяжья)	100	23,32	28,95	4,70	370,15	72,05	0,24	1,78	7,56	86,60	5,91	84,29	276,18	21,84	16,76	248,20	12,75	0,00	0,38
	4	Салат из свежей капусты и моркови	120	0,90	6,06	6,30	84,01	0,00	0,01	0,06	0,96	27,36	13,42	129,04	200,00	19,97	12,07	22,64	0,37	0,00	0,38
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,05	1,20	13,04	67,16	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00
		Итого	760	52,17	66,12	304,51	1142,09	74,63	0,45	2,40	9,18	115,49	20,79	948,03	957,00	266,53	79,91	615,44	17,25	0,02	1,47
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	2839	104,34	121,98	861,40	3059,91	75,60	1,15	3,24	17,46	188,39	30,87	3366,40	4020,02	832,81	365,31	1484,66	27,50	0,26	5,58

Меню основное (организованное) 2 неделя вторник 12 и старше лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	PP	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
Завтрак	114	Каша рисовая молочная	250	6,24	8,07	39,76	256,20	0,55	0,06	0,55	0,55	1,11	0,20	344,75	169,98	123,90	28,69	131,56	0,45	0,05	0,49
	269	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,24	0,06	0,19	0,17	1,59	0,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,00	0,17
	376	Бутерброд с маслом (масло 72,5%)	60/15	3,33	37,40	20,50	307,20	0,41	0,00	0,07	0,02	0,07	1,17	214,50	19,50	195,00	10,72	117,00	0,14	0,00	0,79
		Итого	525	13,34	49,40	86,21	717,32	1,21	0,11	0,81	0,74	2,77	1,37	620,69	405,82	471,12	60,75	373,12	1,07	0,05	1,45
Обед	23	Салат из свеклы	100	1,50	5,58	10,50	83,72	0,00	0,01	0,02	0,13	4,65	1,89	83,79	188,86	24,82	14,49	28,44	0,92	0,007	0,41
	45	Суп картофельный с горохом	250	2,30	3,80	13,60	98,78	0,00	0,18	0,02	0,24	6,60	2,26	64,93	165,67	15,20	12,83	27,13	0,59	0,02	0,18
	176	Бефстроганов из отварной говядины (говядина I кат.)	100 / 30	21,72	25,11	3,85	325,69	0,25	0,04	0,11	2,91	0,59	2,87	899,20	248,00	34,65	17,96	136,92	1,92	0,008	3,12
	219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,63	7,20	60,00	357,70	0,38	0,20	0,11	2,38	0,00	3,42	534,16	250,82	24,74	131,74	197,20	4,43	0,01	1,05
	289	Компот из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	1020	46,83	43,85	384,76	1193,41	0,63	0,52	0,29	6,28	12,57	11,46	1777,52	1255,55	150,29	217,68	490,33	10,24	0,05	4,76
Полдник	318	Коржик молочный	50	4,03	7,02	40,60	242,10	0,05	0,05	0,03	0,58	0,03	1,99	13,93	48,20	12,80	11,87	32,33	0,57	0,00	0,03
	8/1	Свежие фрукты (апельсин)	110	1,16	0,25	28,95	122,10	0,00	0,10	0,00	0,00	158,58	0,52	24,05	364,45	89,86	34,36	60,78	0,79	0,00	0,37
	288	Молоко кипяченое (2,5%)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,40	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
		Итого	360	10,78	13,65	78,93	481,51	0,45	0,23	0,33	0,78	161,22	2,51	137,98	704,65	342,66	74,23	273,11	1,56	0,01	0,40
Ужин №1	16	Салат из соленых огурцов	100	0,80	11,20	3,30	115,11	0,00	0,02	0,03	0,15	3,75	0,28	67,20	105,90	17,85	10,55	31,67	0,45	0,00	0,04
	241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,008	0,61
	164	Рыба запеченная	145	26,20	22,50	6,70	335,90	0,40	0,09	0,98	1,09	1,27	4,15	822,96	241,26	35,11	34,85	154,71	0,68	0,12	0,91
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
	293	Сок мультифрукт	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	0,02	0,02	0,60	8,00	0,80	4,00	240,00	20,00	14,00	36,00	0,60	0,00	0,00
		Итого	765	41,83	43,33	319,55	960,20	0,40	0,38	1,16	3,83	34,81	6,36	1785,18	1537,70	135,73	115,90	403,49	4,62	0,13	1,56
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	2870	118,58	155,23	877,85	3453,74	3,04	1,32	2,90	11,81	212,63	21,71	4537,38	4166,52	1315,80	493,75	1702,06	17,67	0,23	8,17

Меню основное (организованное) 2 неделя среда 12 и старше лет

	№	Прием пищи, рец. наименование	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)						
				вещества				А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
				Б	Ж	У															
Завтрак	220	Каша из "Геркулеса" вязкая	205	4,78	8,68	27,50	207,24	0,46	0,15	0,14	0,34	0,31	0,53	314,47	249,89	128,25	60,70	201,41	1,48	0,00	0,98
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,17	0,74	6,00	79,20	0,00	0,03	0,02	0,28	9,25	0,56	24,05	257,15	14,80	8,32	10,17	2,03	0,00	0,13
	383	Бутерброд закрытый- хлеб/сыр (сыр 45%)	60/20	10,90	17,86	20,13	282,90	0,40	0,00	0,08	0,02	0,06	0,06	181,50	16,50	165,00	9,07	99,00	0,12	0,00	0,71
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,20	0,04	0,16	0,10	1,30	0,00	50,12	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,00	0,00
		Итого	585	18,64	30,47	73,34	688,03	1,06	0,22	0,40	0,74	10,92	1,15	570,14	669,88	433,83	92,09	400,58	3,76	0,00	1,82
Обед	22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	4,60	119,91	0,00	0,04	0,02	0,28	14,44	0,43	63,34	196,89	14,19	13,96	25,47	0,06	0,00	0,16
	37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,90	6,65	10,81	111,10	0,00	0,04	0,04	0,48	8,54	1,90	484,90	308,24	39,78	20,90	43,68	0,98	0,01	0,32
	209	Котлета куриная (курица охлажденная 1 кат.)	100	9,90	13,83	8,30	206,70	0,36	0,04	0,06	1,72	0,41	1,16	938,48	89,48	22,21	8,32	39,01	0,56	0,00	1,04
	227	Макаронные изделия отварные	200	7,30	7,05	47,10	281,40	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00	1,22	264,60	36,93	11,18	8,62	37,17	0,84	0,01	0,37
	283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	990	29,66	39,89	374,50	1113,55	0,36	0,27	0,16	3,10	24,12	5,73	1946,76	1033,74	138,24	92,46	245,97	4,82	0,02	1,89
Полдник	6/1	Печенье	14	2,00	3,00	13,00	79,00	0,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	5,46	2,00	11,60	0,13	0,00	0,00
	293	Сок яблочный	200	2,00	0,20	5,10	36,00	0,00	0,02	0,02	0,20	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00
		Итого	214	4,00	3,20	18,10	115,00	0,08	0,03	0,02	0,20	4,00	0,37	12,00	240,00	19,46	10,00	25,60	2,93	0,00	0,00
Ужин №1	194	Плов из отварной говядины (говядина I кат.)	250	30,41	25,86	42,13	528,90	0,00	0,08	0,09	5,24	1,71	3,67	71,21	463,60	18,97	52,39	266,85	3,53	0,01	5,02
	42/1	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,80	0,00	0,023	0,027	0,384	1,92	1,89	8,10	76,90	10,40	14,60	21,10	0,27	0,007	1,92
	269	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,24	0,06	0,19	0,17	1,59	0,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,00	0,17
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	690	44,32	42,03	354,26	1100,27	0,24	0,24	0,30	6,15	5,21	6,44	328,35	929,24	199,99	111,53	489,71	5,96	0,01	7,11
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	2679	102,42	120,59	828,60	3118,15	2,10	0,81	1,10	10,37	44,79	13,69	2947,25	3135,66	1014,72	331,28	1327,46	17,66	0,03	10,82

Меню основное (организованное) 2 неделя четверг 12 и старше лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)						
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,72	6,27	20,22	159,90	0,26	0,07	0,15	0,41	0,66	0,30	283,16	175,06	149,96	21,34	109,50	0,52	0,00	0,35
	300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00
	376	Бутерброд -хлеб/сл. масло /сыр (масло 72,5%, сыр 45%)	60/20/10	17,16	27,62	26,10	423,00	0,55	0,05	0,03	0,39	0,00	0,61	207,90	42,49	11,55	5,78	28,13	0,48	0,00	0,30
		Итого	540	23,00	33,89	58,36	631,54	0,81	0,12	0,18	0,81	0,69	0,91	491,36	226,15	172,61	28,52	140,43	1,28	0,00	0,65
Обед	7	Салат из квашеной капусты	120	1,92	12,00	4,20	132,72	0,00	0,02	0,08	1,21	34,20	16,78	161,30	250,00	24,97	15,09	28,31	0,47	0,00	0,48
	51	Суп крестьянский с крупой (рис)	250	2,30	7,73	15,40	140,58	0,00	0,07	0,04	0,79	6,60	0,98	469,56	371,32	21,36	18,22	44,78	0,70	0,00	0,42
	214	Рагу из птицы (курица охлажденная 1 кат.)	250	21,90	27,90	26,00	440,80	0,24	0,104	0,16	5,15	13,36	2,28	1232,56	741,94	32,67	41,14	157,83	2,08	0,01	3,27
	284	Компот из яблук	200	0,25	0,25	25,35	101,07	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	960	35,37	50,04	346,75	1095,82	0,24	0,29	0,30	7,59	66,16	21,02	2058,82	1635,44	120,42	105,28	319,62	5,17	0,01	4,17
Полдник	11/1	Вафли	14	1,00	1,00	17,00	142,00	0,00	0,006	0,006	0,00	0,05	0,00	6,53	18,66	2,13	1,30	4,80	0,20	0,00	0,00
	5/1	Свежие фрукты (банан)	185	2,70	0,92	38,85	175,70	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29
	293	Сок персиковый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00
		Итого	399	5,70	2,12	61,65	353,70	0,00	0,12	0,18	1,51	26,55	0,74	67,88	1152,46	56,93	99,00	92,60	1,71	0,04	0,29
Ужин №1	163	Рыба отварная	140	22,96	8,96	0,80	186,80	0,51	0,07	0,08	1,27	0,56	0,55	699,44	329,07	17,44	49,99	237,38	0,98	0,19	1,08
	241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,008	0,61
	246	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	4,60	23,00	0,00	0,06	0,04	0,30	17,50	0,70	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,001	0,10
	294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	760	36,96	18,60	324,46	744,61	0,51	0,37	0,25	3,56	40,41	2,38	1593,70	1573,87	97,05	126,97	445,38	4,85	0,19	1,79
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	2859	106,83	109,65	799,62	2926,97	1,93	0,98	1,21	13,65	135,07	25,05	4427,76	4850,72	663,01	384,96	1160,02	13,19	0,24	6,90

Меню основное (организованное) 2 неделя пятница 12 и старше лет

	№	Прием пищи, рец. наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
				Б	Ж	У		А	В1	В2	PP	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
Завтрак	238	Картофель запеченный из отварного	200	4,7	19,53	41,30	360,97	0,00	0,17	0,11	1,82	18,78	6,53	138,05	719,66	17,39	29,36	85,74	1,10	0,02	0,57	
	231	Горошек зеленый	100	2,98	3,81	6,99	74,17	0,30	0,23	0,07	0,09	0,31	0,07	3,95	192,76	19,75	26,07	85,32	1,18	0,00	0,94	
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,05	1,20	13,04	67,16	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00	
	376	Бутерброд -хлеб/сл. масло /сыр (масло 72,5%, сыр 45%)	60/20/10	17,16	27,62	26,10	423,00	0,55	0,05	0,03	0,39	0,00	0,61	207,90	42,49	11,55	5,78	28,13	0,48	0,00	0,30	
		Итого	590	25,89	52,16	87,43	925,30	0,95	0,49	0,37	2,42	20,42	7,21	400,20	1109,51	175,29	76,61	291,99	3,17	0,02	1,81	
Обед	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,30	6,80	6,04	87,73	0,00	0,03	0,02	0,25	6,60	2,26	64,93	165,67	15,20	12,83	27,13	0,59	0,02	0,18	
	63	Ши из квашеной капусты с картофелем	250	1,35	6,20	9,20	99,20	0,00	0,04	0,04	0,64	12,62	1,88	473,28	306,66	39,40	17,70	39,20	0,66	0,00	0,55	
	189	Шницель из говядины (говядина I кат.)	120	12,80	13,90	6,80	212,07	0,44	0,06	0,12	4,16	0,00	4,89	157,69	207,33	14,09	33,66	186,73	2,97	0,09	2,32	
	219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,63	7,20	60,00	357,70	0,38	0,20	0,11	2,38	0,00	3,42	534,16	250,82	24,74	131,74	197,20	4,43	0,01	1,05	
	289	Компот из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00	
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00	
			Итого	1030	36,76	36,26	378,85	1084,22	0,82	0,42	0,32	8,05	19,95	13,47	1425,50	1332,68	144,31	236,59	550,90	11,03	0,12	4,10
	376	Бутерброд с маслом (масло 72,5%)	60/15	3,33	37,40	20,50	307,20	0,41	0,00	0,07	0,02	0,07	1,17	214,50	19,50	195,00	10,72	117,00	0,14	0,00	0,79	
	8/1	Свежие фрукты (апельсин)	110	1,16	0,25	28,95	122,10	0,00	0,10	0,00	0,00	158,58	0,52	24,05	364,45	89,86	34,36	60,78	0,79	0,00	0,37	
288	Молоко кипяченое (2,5%)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,40	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00		
		Итого	385	10,08	44,03	58,83	546,61	0,81	0,18	0,37	0,22	161,25	1,69	338,55	675,95	524,86	73,08	357,78	1,13	0,00	1,16	
Ужин №1	153	Пудинг творожный запеченный (творог 9%)	200	24,26	8,31	39,75	330,81	1,05	0,13	0,33	0,75	0,53	0,80	329,00	302,13	213,40	37,28	280,10	1,48	0,00	0,79	
	300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	
	6/1	Печенье	14	2,00	3,00	13,00	79,00	0,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	5,46	2,00	11,60	0,13	0,00	0,00	
	366	Соус молочный жидкий	70	1,28	3,73	11,42	86,45	3,40	4,00	0,07	0,10	0,34	0,02	295,12	106,20	12,50	69,92	0,14	32,76	0,00	23,80	
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00	
			Итого	624	36,66	17,20	352,01	825,55	4,53	4,22	0,40	1,23	0,90	1,87	812,02	589,33	260,86	133,80	371,84	36,33	0,00	24,59
	272	Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00	
		Итого	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00	
		ВСЕГО:	2205	115,19	154,65	885,52	3482,98	7,46	5,34	1,68	12,10	203,05	24,23	3066,27	3970,26	1328,52	545,27	1738,11	51,84	0,15	31,66	

Меню основное (организованное) 2 неделя суббота 12 и старше лет

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
				Б	Ж	У		А	В1	В2	PP	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
Завтрак	112	Каша молочная пшеничная	250	7,36	8,86	41,82	277,02	0,19	0,16	0,17	0,65	1,04	0,09	437,25	238,53	135,13	46,90	182,54	1,19	0,08	0,57	
	294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00	
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	60	5,08	4,60	0,28	62,80	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,02	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44	
		Итого	570	17,51	14,67	137,21	543,49	0,29	0,23	0,35	1,09	1,61	0,63	591,69	335,99	169,17	65,38	295,02	2,70	0,09	1,01	
Обед	42	Рассольник Ленинградский	250	5,02	11,30	32,37	149,60	0,00	0,08	0,05	0,90	10,50	1,90	604,92	435,82	31,80	22,46	52,66	0,86	0,008	0,47	
	213	Птица тушенная (курица охлажденная 1 кат.)	135	21,19	12,60	4,45	241,50	0,20	0,07	0,08	2,34	4,64	0,60	351,62	265,05	31,49	17,84	74,64	1,62	0,005	1,77	
	246	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	4,60	23,00	0,00	0,06	0,04	0,30	17,50	0,70	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,001	0,10	
	221	Каша пшеничная	180	11,12	6,38	44,24	278,13	0,00	0,11	0,04	0,65	0,00	0,97	551,71	123,87	22,44	31,93	148,37	2,51	0,009	0,37	
	283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00	
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00	
		Итого	790	47,99	32,64	389,35	1086,67	0,20	0,42	0,24	4,81	33,37	5,19	1706,69	1516,94	150,61	132,89	402,31	8,27	0,02	2,71	
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,17	0,74	6,00	79,20	0,00	0,03	0,02	0,28	9,25	0,56	24,05	257,15	14,80	8,32	10,17	2,03	0,00	0,13	
	269	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,24	0,06	0,19	0,17	1,59	0,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,00	0,17	
	376	Бутерброд с маслом (масло 72,5%)	60/15	3,33	37,40	20,50	307,20	0,41	0,00	0,07	0,02	0,07	1,17	214,50	19,50	195,00	10,72	117,00	0,14	0,00	0,79	
		Итого	375	7,27	42,07	52,45	540,32	0,65	0,09	0,28	0,47	10,91	1,73	299,99	492,99	362,02	40,38	251,73	2,65	0,00	1,09	
Ужин №1	170	Рыба запеченная с яйцом	200	31,40	20,80	115,70	359,70	0,04	0,24	0,00	0,00	13,45	4,24	1261,05	360,17	42,43	47,61	207,00	2,07	0,17	1,55	
	7/1	Огурец свежий	100	1,50	0,20	6,50	32,80	0,00	0,02	0,01	0,10	2,45	0,05	3,50	98,00	8,50	7,00	15,00	0,25	0,00	0,85	
	241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,008	0,61	
	293	Сок яблочный	200	2,00	0,20	5,10	36,00	0,00	0,02	0,02	0,20	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00	
		Итого	820	47,73	30,63	431,05	901,69	0,04	0,53	0,16	2,29	41,69	5,62	2167,57	1648,71	127,70	119,11	417,11	8,01	0,18	3,01	
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00	
		Итого	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00	
		ВСЕГО:	2755	126,30	125,01	1018,46	3173,47	1,55	1,33	1,33	8,84	88,83	13,18	4981,94	4257,43	1025,50	382,96	1528,17	21,81	0,29	7,82	

Меню основное (организованное) 2 неделя воскресенье 12 и старше лет

	№	Прием пищи, рец. наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
				блюда	Б	Ж		У	А	В1	В2	PP	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	141	Запеканка из творога (творог 9%)	200	24,00	33,00	24,00	495,00	0,69	0,06	0,25	0,66	1,97	0,56	418,82	194,10	153,21	29,57	208,88	1,01	0,02	0,83	
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,20	0,04	0,16	0,10	1,30	0,00	50,12	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,00	0,00	
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	60	5,08	4,60	0,28	62,80	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,02	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44	
	5/1	Свежие фрукты (банан)	185	2,70	0,92	38,85	175,70	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29	
	383	Бутерброд закрытый– хлеб/сыр (сыр 45%)	60/20	10,90	17,86	20,13	282,90	0,40	0,00	0,08	0,02	0,06	0,06	181,50	16,50	165,00	9,07	99,00	0,12	0,00	0,71	
	Итого	725	45,47	59,57	102,97	1135,09	1,39	0,21	0,76	1,97	21,83	1,39	761,39	1056,74	480,79	135,14	526,48	3,38	0,07	2,27		
Обед	4/1	Салат из свежей капусты	120	1,00	6,07	6,30	84,02	0,00	0,02	0,08	1,21	34,20	16,78	161,30	250,00	24,97	15,09	28,31	0,47	0,00	0,48	
	37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,90	6,65	10,81	111,10	0,00	0,04	0,04	0,48	8,54	1,90	484,90	308,24	39,78	20,90	43,68	0,98	0,01	0,32	
	223	Каша ячневая рассыпчатая с луком	200	6,00	26,20	34,10	396,60	0,38	0,09	0,04	1,09	0,00	0,59	542,77	97,11	49,03	24,38	160,38	0,89	0,00	0,01	
	176	Бефстроганов из отварной говядины (говядина I кат.)	100 / 30	21,72	25,11	3,85	325,69	0,25	0,04	0,11	2,91	0,59	2,87	899,20	248,00	34,65	17,96	136,92	1,92	0,008	3,12	
	284	Компот из яблок	200	0,25	0,25	25,35	101,07	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00	
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00	
		Итого	1040	39,87	66,44	356,21	1299,13	0,63	0,29	0,32	6,13	55,33	23,12	2283,57	1175,53	189,85	109,15	457,99	6,18	0,02	3,93	
	Полдник	293	Сок мультифрукт	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	0,02	0,02	0,60	8,00	0,80	4,00	240,00	20,00	14,00	36,00	0,60	0,00	0,00
		3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
132		Омлет натуральный	100	8,95	13,88	2,34	170,06	1,24	0,04	0,20	0,90	0,10	0,29	248,40	76,91	39,86	6,24	87,30	1,02	0,01	0,45	
11/1		Вафли	14	1,00	1,00	17,00	142,00	0,00	0,006	0,006	0,00	0,05	0,00	6,53	18,66	2,13	1,30	4,80	0,20	0,00	0,00	
		Итого	374	16,95	16,28	104,94	490,11	1,24	0,11	0,23	1,86	8,15	1,61	359,53	372,77	71,19	34,74	162,90	2,26	0,01	0,45	
Ужин №1	192	Оладьи из печени (печень говяжья)	100	23,32	28,95	4,70	370,15	72,05	0,24	1,78	7,56	86,60	5,91	84,29	276,18	21,84	16,76	248,20	12,75	0,00	0,19	
	214	Картофель отварной	200	6,10	9,30	36,20	243,27	0,00	0,17	0,11	1,82	18,78	6,53	138,05	719,66	17,39	29,36	85,74	1,10	0,02	0,57	
	16	Салат из свежих огурцов	100	0,80	11,20	3,30	115,10	0,00	0,02	0,03	0,15	3,75	0,28	67,20	105,90	17,85	10,55	31,67	0,45	0,00	0,04	
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00	
	273	Кисель из кураги	200	0,11	0,00	25,83	109,74	0,00	0,02	0,04	0,48	0,49	1,10	5,08	290,20	31,24	183,98	25,30	0,55	0,00	0,00	
		Итого	740	39,33	51,61	345,83	1118,91	72,05	0,52	1,96	10,37	109,62	14,69	482,22	1564,34	106,71	263,85	468,11	16,52	0,02	0,80	
		Итого	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00	
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00	
	Итого	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00		
	ВСЕГО:	2039	147,42	198,90	918,35	4144,54	75,67	1,18	3,49	20,51	195,47	40,81	3976,71	4432,17	1071,74	568,08	1781,07	28,52	0,12	7,45		