СОГЛАСОВАНО
Зам:Начальника ТОУ отдел
Роспотребнадзора пребнадзора
По Отавропольскому краю рано
в дора В. Красько рске
3 45 40% дора В. Красько рске



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ГКОУ «Специальная(коррекционная) общеобразовательная школа-интернат№26» (на летне-осенний период) (с 12 до17 лет)

г.Минеральные Воды

2021г

№ по		Выход,	Macca	Macca	Пище	вые вег	цества, г	Энерг.		Витами	ІНЫ, МГ		M	Іинераль	н.в-ва, м	Г
сбор.	Наименование блюда	г	брутто,	нетто, г	_		Углевод	ценн.								
Рецепт	с 11 до 17 лет		Г		Белки	Жиры	ы	Ккал.	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
		•		1 Недел	Я			Понеде	ельник			•	•			
						Зає	трак									
181/05	Каша жидкая молочная манная	300/10			13,8	15,7	68,6	578	0,187	2,93	0,1	1,27	294	266	45	1,1
	крупа манная		46,5	46,5												
	молоко		150	150												
	вода		112,5	112,5												
	caxap		9	9												
	масса каши			300												
	масло сливочное		10	10												
	Хлеб пшеничный	100	100	100	8	1	48,3	235	0,17	0	0	1,3	23	87,00	33	2,00
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
15/05	Сыр российский	20	21	20	4,64	5,91	0	72,8	0,008	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2
388/05	Напиток из плодов шиповника	200			0,61	0,25	10,66	119,34	0,013	180	0	0,68	11,16	3,06	3,06	0,6
	Плоды шиповника сушеные		18	20												
	caxap		18	18												
	вода		200	200												
	Итого завтрак:				27,11	31,11	127,65	1079,94	0,38	183,07	0,19	4,40	689,29	753,26	177,68	6,40
	2 завтрак															
338/05	Фрукты свежие (яблоки)	200	1шт	1шт	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	20	0,06	0,4	32	22	18	4,4
	Шоколад	25	25	25	1,35	6,83	13,15	135	0,01	0	0	0	1,25	44,5	5	0,675
	Итого 2 завтрак:				2,15	7,63	32,75	223,80	0,07	20,00	0,06	0,40	33,25	66,50	23,00	5,08
						0	бед									
26/96 г	Зелень свежая	5	7	5	0,2	0	0,4	2,5	0,02	25,3	0	3,4	42,1	30,9	14,4	0,6
71/05	Помидоры свежие	50	59	50	0,6	0	2,3	13	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
71/05	Огурцы свежие	50	52,6	50	0,4	0	1,7	8	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
103/05	Суп картофельный с вермишелью	350			3,07	3,3	22,54	131	0,1	7,17	0	2,511	29,97	64,48	23,46	1,076
	картофель		140	105												

	макароны, вермишель		14	14												
	морковь		17,5	14												
	лук репчатый		17	14												
	масло сливочное		3,6	3,6												
	бульон или вода		262	262												
	соль		3	3												
229/05	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50			15,7	9,5	12,66	187	0,132	4,7	0,009	5,44	57,5	222,4	60,3	14,2
	минтай потрошен.обезглавл		237,5	150												
	вода или бульон		38	38												
	морковь		58	44												
	лук репчатый		20	16												
	томатное пюре		20	20												
	масло растительное		10	10												
	рствор лимон.к-ты		5	5												
	caxap		4	4												
	соль		3	3												
	лавровый лист		0,02	0,02												
312/05	Пюре картофельное	200/10			7,92	11,5	29,35	191	0,18	6,9	0,033	0,276	54,75	109	37,5	1,35
	картофель		228	171												
	молоко		31	30												
	соль		2	2												
	Масло сливочное		10	10												
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	100	100	100	2,05	0,36	10,02	51,24	0,06	0	0	0	10,5	47,40	14,1	1,17
342/05	Компот из свежих плодов	200			0,14	0,144	20,13	98,82	0,011	3,6	0,011	0,072	6,2	3,96	3,24	0,86
	яблоки или айва		45,4	40												
	или груши		44,4	40												
	вода		172	172												
	сахар-песок		24	24												
	кислота лимонная		0,2	0,2												
	1			Ī	1		l	ı		1				1	1	1

	Полдник															
377/05	Чай с сахаром	200/15			0,2	0,05	15,04	61,42	0,001	0,1	0,001	0	5,25	8,24	4,4	0,865
	чай		1	1												
	caxap		15	15												
	вода		216	216												
410/05	Ватрушка с повидлом	75	75	75	4,67	3,66	60,4	237,02	0,07	0,15	0,013	0,64	15,7	44,3	8,9	0,97
	мука пшеничная		37,2	37,2												
	caxap		2	2												
	маргарин		2	2												
	яйцо, шт		1/20	2												
	соль		0,6	0,6												
	дрожжи сухие		0,74	0,74												
	вода		15	15												
	мука на подпыл		1,74	1,74												
	повидло		30,3	30												
	яйцо, шт		1/27	1,5												
	масло раст.для смазки		0,25	0,25												
	Итого полдник:				4,87	3,71	75,44	298,44	0,07	0,25	0,01	0,64	20,95	52,54	13,30	1,84
						y ₂	кин									
268/05	Биточки из говядины	100			16,1	14,4	16,4	255,2	0,09	0,94	0,02	5,22	51,4	159	33	2,53
	Говядина		74	74												
	Хлеб пшеничный		18	18												
	Молоко или вода		24	24												
	Яйца,шт		1/5	8												
	Сухари		10	10												
	Соль		3	3												
	Масса п/ф			124												
	Масло растительное		6	6												
309/05	Макароны отварные со сливочным маслом	200/10			7,8	9,2	49,44	311,4	0,119	0	0,038	1,2	22,86	64,3	11,94	1,2
	Макаронные изделия		70	70												
	Вода		420	420												
	соль		2	2												

	Масло сливочное		10	10												
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,42	0,6	16,7	85,4	0,10	0	0	0	17,5	79,00	23,5	1,95
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
389/05	Сок фруктовый	200	200	200	1	0,2	20,2	92	0,02	8	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого ужин:				32,51	33,15	127,03	936,30	0,41	8,94	0,10	8,32	302,39	657,00	182,56	11,98
	На ночь:															
206/05																
386/05	Кефир	200	207	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
386/05	Кефир Печенье сдобное	200 50	207 50	200 50	5,8 2,25	5 2,94		106 125,1	0,08 0,024	1,4	0,04	0 1,05	240 8,7	180 27	28 6	0,2
386/05	• • •				<u> </u>	5 2,94 7,94	8		- ,	,	- , -	0 1,05 1,05			-	
386/05	Печенье сдобное				2,25	7,94	22,32	125,1	0,024	0	0,003		8,7 248,70	27	6 34,00	0,63

Вторник

						Зав	трак									
	Завтрак															
223/05	Запеканка из творога со сгущен. молоком	200/60			28,8	14	42,1	359	0,09	0,51	0,08	0,8	325,9	381	51,2	1,062
	творог		188	184												
	крупа манная		12	12												
	или мука пшеничная		16	16												
	caxap		16	16												
	яйца,шт		1/7	8												
	масло сливочное		8	8												
	сухари панировочные		8	8												
	сметана		8	8												
	масса готовой запеканки			200												
	молоко сгущ.с сахаром		60	60												
73/05	Икра кабачковая	100	106	100	1,6	6,3	7,4	90,8	0,05	15	0,04	2,5	27,5	32,4	20,6	0,9
209/05	Яйцо отварное	1шт	1	40	5,1	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,14	0,8	22	86	4,8	1
15/05	Сыр российский	20	21	20	4,64	5,91	0	72,8	0,008	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
	Хлеб пшеничный	100	100	100	8	1	48,3	235	0,17	0	0	1,3	23	87,00	33	2,00
379/05	Кофейный напиток с молоком	200			3,07	2,25	24,57	131,3	0,036	1,17	0,018	0	108,4	81	12,6	0,144
	кофейный напиток		5	5												

	caxap		20	20												
	молоко		100	100												
	вода		120	120												
	Итого завтрак:				51,27	42,31	122,74	1026,50	0,38	16,82	0,37	6,55	867,93	1064,60	218,82	7,81
	2 завтрак				,						ŕ	·	,		,	
338/05	Фрукты свежие (апельс.)	200	1шт	1шт	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
	Итого 2 завтрак:				1,80	0,40	16,20	75,60	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
						06	бе∂									
26/96 г	Зелень свежая	5	7	5	0,2	0	0,4	2,5	0,02	25,3	0	3,4	42,1	30,9	14,4	0,6
71/05	Помидоры свежие	50	59	50	0,6	0	2,3	13	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
71/05	Огурцы свежие	50	52,6	50	0,4	0	1,7	8	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
88/05	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	350/10			2,25	8,21	11,41	129,8	0,084	39,76	0,015	4,41	63,65	63,8	34,28	1,021
	капуста белокочанная		87	70												
	картофель		53	42												
	лук репчатый		17	14												
	морковь		17,5	14												
	масло растительное		7	7												
	томатное пюре		7	7												
	бульон или вода		280	280												
	сметана		10	10												
	соль		3	3												
430/96	Запеканка картофельная с мясом	300			23,02	10,56	80,81	495,4	0,285	34,2	0,042	1,1	52,5	347,74	69,53	5,073
	говядина		158	158												
	масло сливочное		9	9												
	масса готовых мясопрод.			100												
	картофель		269	203												
	масса вареного			192												
	протертого картофелдя		22	20												igwdown
	лук репчатый		23	20												
	масло сливочное		2	2]											

	масса пассеров.лука			13												
	масло сливочное		5	5												
	соль		3	3												
	сухари		7	7												
	масса полуфабриката			351												
	масса запеченного блюда			300												
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	100	100	100	2,05	0,36	10,02	51,24	0,06	0	0	0	10,5	47,40	14,1	1,17
352/05	Кисель из яблок	200			0,12	0,11	26,32	103,45	0,008	2,7	0,009	0,054	15,48	8,51	2,43	0,65
	Яблоки свежие		34	30												
	caxap		20	20												
	крахмал		8	8												
	кислота лимонная		0,2	0,2												
	вода		197	197												
	Итого обед:				31,77	19,74	153,16	899,89	0,54	101,96	0,07	9,61	195,73	541,85	151,24	9,51
	Полдник															
377/05	Чай с лимоном	200/15/7			0,26	0,05	15,3	60,75	0,004	3	0,001	0,014	8,05	9,78	5,24	0,91
_	чай		1	1												

	caxap		15	15												
	лимон		8	8												
	вода		216	216												
	Булочка "Рябинушка"	100	100	100	7,4	7,05	64,31	388,2	0,12	0	0,01	0,337	17,83	64,2	11,5	0,92
	Итого полдник:				7,66	7,10	79,61	448,95	0,12	3,00	0,01	0,35	25,88	73,98	16,74	1,83
		•				Ух	кин		•	•		•		•		•
	Ужин															
71/05	Помидоры свежие	50	59	50	0,6	0	2,3	13	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
295 сб 2005г; 1011 сб.2002	Котлеты рубленые из птицы с соусом красным основным	100/50			16,5	15,8	20,2	310,4	0,12	2,9	0,001	6	56,3	161,6	27,75	1,69
	Цыплёнок - бройлер		170	70												
	Хлеб пшеничный		16	16												
	Вода		24	24												
	Соль		3	3												
	Сухари панировочные		10	10												
	Масло растительное		6	6												
	Морковь		5	4												
	Лук репчатый		1,2	1												
	Caxap		0,75	0,75												
	Мука пшеничная		2,5	2,5												
	Томатная паста		2	2												
	Соль		0,5	0,5												
	Вода		50	50												
	Масло растительное		1	1												
	Лавровый лист		0,05	0,05												
304/05	Рис отварной	200/10			5,08	5,9	40,4	287,9	0,057	0	0,025	0,37	34,45	74,31	19,9	0,86
	Крупа рисовая		71,4	71,4												
	Соль		4	4												
	Вода		432	432												

	Масло сливочное		10	10												
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,42	0,6	16,7	85,4	0,10	0	0	0	17,5	79,00	23,5	1,95
389/05	Сок фруктовый	200	200	200	1	0,2	20,2	92	0,02	8	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого ужин:				30,73	23,00	124,00	906,20	0,39	13,90	0,03	7,28	147,55	386,81	104,05	8,66
	На ночь:															
	Вафли	50	50	50	9	20	45	50	105	0	0,003	2,35	4	21	3	0,3
386/05	Ряженка	200	206	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,2	0,04	0	236	192	32	0,2
	Итого 2 ужин:				14,80	25,00	53,20	156,00	105,06	0,20	0,04	2,35	240,00	213,00	35,00	0,50
	Итого за день				138,03	117,55	548,91	3513,14	106,57	255,88	0,51	26,55	1545,09	2326,24	551,85	28,91
-																

Среда

						Заві	трак									
211/ 2005	Омлет с сыром	120			13,8	16	21,4	316	0,4	0	0	0,04	15	94	85	1
	Яйца, шт		2	80												
	Молоко или вода		30	30												
	Соль		1	1												
	сыр		16	15												
	масло сливочное		4	4												
	масса готового омлета			110												
	масло сливочное		10	10												
306/ 2005	Горошек зелёный консервированный отварной	80/4			2,67	2,4	14,4	62,13	0,13	13,3	0	0,03	26,7	82,7	26,7	1,07
	горошек зелёный консервированный		123,2	80												
	масло сливочное		4	4												
	Ветчина	50	51	50	11,3	10,45	0	139,2	0	0	0	0	6	134,00	17,5	1,30
	Ветчина		51	50												
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
_	Хлеб пшеничный	100	100	100	8	1	48,3	235	0,17	0	0	1,3	23	87,00	33	2,00

382/05	Какао с молоком	200			3,51	2,79	22,68	129,7	0,04	1,17	0,018	0,011	113	104,58	27,9	0,94
	Какао-порошок		4	4												
	Молоко		100	100												
	Вода		110	110												
	Caxap		20	20												
	Итого завтрак:				39,34	40,89	106,87	956,83	0,74	14,47	0,06	2,43	368,83	799,48	279,72	8,81
	2 завтрак															
	Конфеты	50	50	50	12	19,75	27,1	284,5								
338/05	Фрукты свежие (бананы)	200	1шт	1шт	3	1	42	189	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	Итого 2 завтрак:				15,00	20,75	69,10	473,50	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	0.5															
	Обед	100									_					
321/05	Капуста тушеная	100	1.42.2	1146	2,4	3,6	10,3	83	0,04	53,2	0	2,5	65,4	43,1	21,08	0,87
	капуста белокочанная		143,3	114,6												
	масло сливочное		3,5	3,5												
	морковь		2,5	1,6												
	лук репчатый		4,8	4												
	томатное пюре		2,4	2,4 0,3												
	к-та лимонная		0,3													
	мука пшеничная		1,2	1,2												
	caxap		2	2												
	соль		0,003	0,003												
26/96 г	лавровый лист	5			0.2	0	0.4	2.5	0.02	25.2	0	2.4	42.1	20.0	14.4	0.6
	Зелень свежая Суп картофельный с		7	5	0,2	0	0,4	2,5	0,02	25,3	0	3,4	42,1	30,9	14,4	0,6
108/05	клецками	350			12,6	13,5	30,03	287,1	0,176	0	0,246	3,66	71,42	216,8	32,85	2,8
	картофель		93	70												
	морковь		17,5	14												
	лук репчатый		17	14												
	масло растительное		3,5	3,5												
	клецки:			90												
	мука пшеничная		27	27												
	масло сливочное		3	3												
	яйца,шт		1/5	8												

ПТИЩА 165 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 145 1		вода		43	43												
Соль Птина, тупенива в соусе 100/50 13.74 18.2 45.36 447.64 0.253 20.9 0.192 3.9 76.21 218.5 40.73 2 2 2 2 2 2 2 2 2		соль		3	3												
29005 Птица, тупения в соусе 100/50 100 13.74 18.2 45.36 447.64 0.253 20.9 0.192 3.9 76.21 218.5 40.73 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		бульон или вода		262	262												i
птица 165 145 I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I		соль		3	3												
сопь масло расгительное 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 <td>290/05</td> <td>Птица, тушённая в соусе</td> <td>100/50</td> <td></td> <td></td> <td>13,74</td> <td>18,2</td> <td>45,36</td> <td>447,64</td> <td>0,253</td> <td>20,9</td> <td>0,192</td> <td>3,9</td> <td>76,21</td> <td>218,5</td> <td>40,73</td> <td>3,02</td>	290/05	Птица, тушённая в соусе	100/50			13,74	18,2	45,36	447,64	0,253	20,9	0,192	3,9	76,21	218,5	40,73	3,02
масло растительное 3 3 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100		птица		165	145												
масса жареной итины 100 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4		соль		3	3												
мука пинениная 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4		масло растительное		3	3												
вметана 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5 12.5		масса жареной птицы			100												
вода 37,5 37,5 37,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 <t< td=""><td></td><td>мука пшеничная</td><td></td><td>4</td><td>4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>		мука пшеничная		4	4												
Кама пиённая расыпчатая с маслом сливочное 200/10 вода 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 200 200 100 100 100 100 200 200 100 100 100 100 100 100 100 200 200 100 100 100 100 200 200 100 100 100 100 200 200 110 100 100 100 200 200 110 100 100 200 200 110 100 100 200 200 110 100 100 200 200 100 100 100 200 200 100 100 100 200 200 100 100 100 200 200 100 000 00 00 00 00 10,5 47,40 <td></td> <td>сметана</td> <td></td> <td>12,5</td> <td>12,5</td> <td></td>		сметана		12,5	12,5												
Каша пийная расыпчатая с маслом сливочным 200/10 9,6 10,5 53,3 346,2 0,34 0 0,038 0,39 31,2 189,8 67,1 приноно вода 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144		вода		37,5	37,5												
173/10 расыпчатая с маслом сливочным 200/10 сливочным воли вода 10,5 53,3 346,2 0,34 0 0,038 0,39 31,2 189,8 67,1 вода 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144		соль		0,5	0,5												
вода 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 144 <th< th=""><th>173/10</th><th>рассыпчатая с маслом</th><th>200/10</th><th></th><th></th><th>9,6</th><th>10,5</th><th>53,3</th><th>346,2</th><th>0,34</th><th>0</th><th>0,038</th><th>0,39</th><th>31,2</th><th>189,8</th><th>67,1</th><th>5,7</th></th<>	173/10	рассыпчатая с маслом	200/10			9,6	10,5	53,3	346,2	0,34	0	0,038	0,39	31,2	189,8	67,1	5,7
соль 2 2 8 9 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 <td></td> <td>пшено</td> <td></td>		пшено															
Масло сливочное 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 100 20,5 0,36 10,02 51,24 0,06 0 0 0,65 11,5 43,50 16,5 1 Зиеб ржаной 100 100 100 2,05 0,36 10,02 51,24 0,06 0 0 0 10,5 47,40 14,1 1 Зиеб ржаной 100 100 100 2,05 0,36 10,02 51,24 0,06 0 0 0 1,5 47,40 14,1 1 Зией ржаной 200 50 0 20,61 78,21 0,00 0,036 0,018 0 2,63 3,56 1,75 0 Кислота лимонная 0,2 0,2 0,2 0 0 <th< td=""><td></td><td>вода</td><td></td><td>144</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></th<>		вода		144													
Хлеб пшеничный 50 50 50 4,13 0,5 24,2 117,5 0,08 0 0 0,65 11,5 43,50 16,5 1 Хлеб ржаной 100 100 100 2,05 0,36 10,02 51,24 0,06 0 0 0 10,5 47,40 14,1 1 349/05 Компот из сухофруктов 200 0,63 0 20,61 78,21 0,00 0,036 0,018 0 2,63 3,56 1,75 0 Сухофрукты 20 50 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 <th< td=""><td></td><td>соль</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></th<>		соль															
Хлеб ржаной 100 100 100 2,05 0,36 10,02 51,24 0,06 0 0 10,5 47,40 14,1 1 349/05 Компот из сухофруктов 200 0,63 0 20,61 78,21 0,00 0,036 0,018 0 2,63 3,56 1,75 0 Сухофрукты 20 50 0 0 0 0,018 0 2,63 3,56 1,75 0 Кислота лимонная 0,2 0,2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 <		Масло сливочное		10	10												
Хлеб ржаной 100 100 100 2,05 0,36 10,02 51,24 0,06 0 0 10,5 47,40 14,1 1 349/05 Компот из сухофруктов 200 0,63 0 20,61 78,21 0,00 0,036 0,018 0 2,63 3,56 1,75 0 Сухофрукты 20 50 0 0 0 0,018 0 2,63 3,56 1,75 0 Кислота лимонная 0,2 0,2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 <																	
349/05 Компот из сухофруктов 200 0,63 0 20,61 78,21 0,00 0,036 0,018 0 2,63 3,56 1,75 0 Сухофрукты 20 50 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1				50	50					′	0	0	0,65			- /-	1,00
Сухофрукты 20 50 <		=		100	100	,			,	,			0		,	,	1,17
Сахар 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200 200			200			0,63	0	20,61	78,21	0,00	0,036	0,018	0	2,63	3,56	1,75	0,11
Кислота лимонная 0,2 0,2 <td></td>																	
Вода 200 200 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		Caxap															
Итого обед: 45,15 46,66 193,82 1410,89 0,95 74,14 0,49 11,10 268,86 762,66 194,11 1 Полдник 1385/05 Молоко кипяченное 200 211 200 5,8 5 9,6 116 0,08 2,6 0,04 0 240 180 28 Пряники 50 50 50 8 11 45 50 105 0 0,003 2,35 4 21 3		Кислота лимонная		,													
Полдник 200 211 200 5,8 5 9,6 116 0,08 2,6 0,04 0 240 180 28 Пряники 50 50 50 8 11 45 50 105 0 0,003 2,35 4 21 3		Вода		200	200												
Полдник 200 211 200 5,8 5 9,6 116 0,08 2,6 0,04 0 240 180 28 Пряники 50 50 50 8 11 45 50 105 0 0,003 2,35 4 21 3																	
385/05 Молоко кипяченное 200 211 200 5,8 5 9,6 116 0,08 2,6 0,04 0 240 180 28 Пряники 50 50 50 8 11 45 50 105 0 0,003 2,35 4 21 3		Итого обед:				45,15	46,66	193,82	1410,89	0,95	74,14	0,49	11,10	268,86	762,66	194,11	14,67
Пряники 50 50 50 8 11 45 50 105 0 0,003 2,35 4 21 3		Полдник															
	385/05	Молоко кипяченное	200				5				2,6			240			0,2
Итого полдник: 13,8 16 54,6 166 105,08 2,6 0,043 2,35 244 201 31		Пряники	50	50	50									-			0,3
		Итого полдник:				13,8	16	54,6	166	105,08	2,6	0,043	2,35	244	201	31	0,5

	Ужин															
234/05	Биточки рыбные	80/10			14,03	11,6	15,73	219,55	0,123	0,33	0,022	7,81	65,11	209,16	48,16	1,25
	Минтай с/м потрош.		89	65												
	Хлеб пшеничный		18	18												
	молоко или вода		25	25												
	яйца, шт		1/10	4												
	сухари		10	10												
	соль		2	2												
	Масса полуфабриката			115												
	масло растительное		10	10												
	масло сливочное		10	10												
312/05	Пюре картофельное	200/10			8,25	11,93	29,35	210	0,214	34,5	0,033	0,276	60,83	129,01	44,09	1,63
	картофель		228	171												
	молоко		31	30												
	соль		2	2												
	Масло сливочное		10	10												
71/05	Огурцы свежие	50	52,6	50	0,4	0	1,7	8	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,42	0,6	16,7	85,4	0,10	0	0	0	17,5	79,00	23,5	1,95
376/05	Чай с сахаром	200/15			0,2	0,05	15,07	58,37	0,001	0,1	0,001	0	5,25	8,24	4,4	0,87
	Чай		1	1												
	Caxap		15	15												
	Вода		216	216												
	Итого ужин:				30,43	24,68	102,75	698,82	0,53	37,93	0,06	8,80	173,99	483,31	145,05	7,06
	iiioio ymiii.				00,10	21,00	102,70	020,02	0,00	01,50	0,00	0,00	110,55	100,01	110,00	7,00
	На ночь:															
	Булочка сдобная	100	100	100	7,4	9,05	52,31	388,2	0,12	0	0,01	0,337	17,83	64,2	11,5	0,92
	Йогурт, шт	200	200	200	6,25	4	3,5	75	0	0,75	0,04	0	152,5	150	18,75	0,125
	Итого 2 ужин:				13,65	13,05	55,81	463,20	0,12	0,75	0,05	0,34	170,33	214,20	30,25	1,05
	ИТОГО за день:				157,4	162	582,95	4169,24	107,5	149,89	0,699	25,81	1242,01	2516,7	764,13	33,285

Четверг

171/05	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	200/10			9,26	9,3	54,41	338,3	0,24	0	0,038	1,6	41,6	212,2	48,74	3,6
	Крупа пшеничная		80	80												
	Вода		144	144												
	Соль		1,5	1,5												
	Масса каши			150												
	Масло сливочное		10	10												
243/05	Сосиски отварные	100/5			13,3	26,94	0,1	388	0,23	0	0,038	0,63	51,56	194,2	24,74	2,24
	Сосиски молочные		102	100												
	Вода		150	150												
	Масло сливочное		5	5												
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
15/05	Сыр российский	20	21	20	4,64	5,91	0	72,8	0,008	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2
	сыр российский		21	20		,				,	, ,	,				,
	Хлеб пшеничный	100	100	100	8	1	48,3	235	0,17	0	0	1,3	23	87,00	33	2,00
376/05	Чай с сахаром	200/15			0,2	0.05	15,07	58,37	0.001	0,1	0,001	0	5,25	8,24	4,4	0,87
	Чай		1	1	,	,	,	,		,			,	,	,	
	Caxap		15	15												
	Вода		216	216												
	Итого завтрак:				35,46	51,45	117,97	1167,27	0,65	0,24	0,17	4,68	482,54	898,84	207,50	11,41
	2 завтрак															
338/05	Фрукты свежие (яблоки)	200	1шт	1шт	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	20	0,06	0,4	32	22	18	4,4
	Зефир	100	100	100	0,8	0,1	79,8	326	0	0	0	0	25	12	6	1,2
	Итого 2 завтрак:				1,60	0,90	99,40	414,80	0,06	20,00	0,06	0,40	57,00	34,00	24,00	5,60
						0	ј бе∂									
26/96 г	Зелень свежая	5	7	5	0,2	0	0,4	2,5	0,02	25,3	0	3,4	42,1	30,9	14,4	0,6
	Помидоры свежие	50	59	50	0,6	0	2,3	13	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
32/05	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350/10			2,4	6,25	15,23	126,7	0,067	23,46	0,015	4,424	63,23	67,1	36,7	1,41
	свекла	 	70	56	1									1		

	romyoto opoveos		35	28												I
	капуста свежая															
	или квашеная		30	21												
	картофель		37	28												
	морковь		22	17												
	лук репчатый		17	14												
	томатное пюре		10,5	10,5												
	масло растительное		7	7												
	caxap		3,5	3,5												
	соль		3	3												
	бульон или вода		280	280												
	сметана		10	10												
319/96	Макаронник с мясом	200			19,5	14,9	46,9	410,2	0,12	0,8	0,04	4,9	36,02	200,8	26,5	3
	говядина		118,5	118,5												
	масло растительное		6	6												
	соль		3	3												
	масса готовых			75												
	мясопродуктов макароны		52,5	52,5												
	лук		15	12												
	Масса пасеров лука		13	6												
	Масло растительное		2,4	2,4												
	яйцо		1/8	6												
	масло сливочное		3	3												
			3	3												
	сухари		3	198												
	масса полуфабриката															
	масса запеченного			150												
	масло сливочное		5	5												
	37	50	70	50	4.10	0.5	24.2	117.5	0.00	0		0.65	11.7	12.50	16.5	1.00
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
2.50.10.5	Хлеб ржаной	100	100	100	2,05	0,36	10,02	51,24	0,06	0	0	0	10,5	47,40	14,1	1,17
359/05	Кисель из сока с сахаром	200			0,28	0,05	34,05	137,8	0,05	1,08	0	0,05	7,81	10,71	2,16	0,82
	Сок фруктовый		60	60												
	Caxap		20	20												
	Крахмал		10	10												
	Вода		144	144												

	Итого обед:				28,56	22,06	130,80	845,94	0,40	50,64	0,06	13,42	171,16	400,41	110,36	8,00
	Полдник:															
377/05	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7			0,26	0,05	15,3	60,75	0,004	3	0,001	0,014	8,05	9,78	5,24	0,91
	чай		1	1												
	caxap		15	15												
	лимон		8	8												
	вода		216	216												
	Печенье сдобное	50	50	50	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63
	Итого полдник:				2,51	2,99	37,62	185,85	0,03	3,00	0,00	1,06	16,75	36,78	11,24	1,54
						Ух	кин									
291/05	Плов из цыплят	100/200			30,93	26,25	65,38	671,45	0,201	6,72	0	10,38	60,18	307,39	53,94	2,872
	цыпленок-бройлер		192	136												
	масло растительное		14	14												
	лук репчатый		16	14												
	морковь		20	16												
	томатное пюре		10	10												
	крупа рисовая		70	70												
	соль		3	3												
	Масса тушеной птицы			100												
	Масса готового риса с			200												
	овощами															
71.05		50	50.6	50					0.015			0.06	4.0			
71/05	Огурцы свежие	50	52,6	50	0,4	0	1,7	8	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	V - 6	50	50	50	4.12	0,5	24,2	117.5	0.00	0	0	0.65	11.5	12.50	16.5	1.00
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 50	50	50	4,13 3,42	0,5	16,7	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5 17,5	43,50 79,00	16,5 23,5	1,00 1,95
202/05	_	200	50	30				85,4		0	0	0				
382/05	Какао с молоком	200	4	4	3,9	3,1	25,21	140,4	0,044	1,3	0,02	0,012	125,52	116,2	31	1,04
	Какао-порошок		4	100												
	Молоко		100	100						-						
	Вода Сахар		110	110						-						
	ICaxan		20	20	1					I	I			1		

	Итого ужин:				42,38	30,45	131,49	1014,75	0,43	8,02	0,02	11,04	214,70	546,09	124,94	6,86
	На ночь:															
386/05	Кефир	200	207	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Пряники	50	50	50	8	11	45	50	105	0	0,003	2,35	4	21	3	0,3
	Итого 2 ужин:				13,80	16,00	53,00	156,00	105,08	1,40	0,04	2,35	244,00	201,00	31,00	0,50
	ИТОГО за день:				124,31	123,85	570,28	3784,61	106,64	83,30	0,35	32,96	1186,15	2117,12	509,04	33,91
																_

Пятница

						Зав	трак									
181/05	Каша жидкая молочная манная	300/10			13,8	15,7	58,6	578	0,187	2,93	0,1	1,27	294	266	45	1,1
	крупа манная		46,5	46,5												
	молоко		150	150												
	вода		112,5	112,5												
	caxap		9	9												
	масса каши			300												
	масло сливочное		10	10												
	Хлеб пшеничный	100	100	100	8	1	48,3	235	0,17	0	0	1,3	23	87,00	33	2,00
16/05	Колбаса варено-копченая	50	51	50	9,55	18,3	0,1	203	0,07	0	0	0,3	13	91	11,5	1,2
378/05	Чай с молоком	150/50/ 15			3,3	2,6	34,94	174,74	0,042	0,5	0,024	0	130,5	106,48	23,4	1,83
	чай		1	1												
	caxap		15	15												
	молоко		51	50												
	вода		150	150												
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
	Итого завтрак:				34,65	37,60	141,94	1190,74	0,47	3,43	0,12	2,87	460,50	550,48	112,90	6,13
	2 завтрак															
	Шоколад	25	25	25	1,35	6,83	13,15	135	0,01	0	0	0	1,25	44,5	5	0,675
338/05	Фрукты свежие (апельс.)	200	1шт	1шт	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
	Итого 2 завтрак:				3,15	7,23	29,35	210,60	0,09	120,00	0,00	0,40	69,25	90,50	31,00	1,28
							бе∂									

26/96 г	Зелень свежая	5	7	5	0,2	0	0,4	2,5	0,02	25,3	0	3,4	42,1	30,9	14,4	0,6
71/05	Помидоры свежие	50	59	50	0,6	0	2,3	13	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
102/05	Суп картофельный с бобовыми	350			7,08	6,63	23,5	182	0,303	13,95	0	4,45	49,8	106,5	42,96	2,51
	картофель		130	93												
	горох лущеный		28,4	28,4												
	лук репчатый		23	17,5												
	морковь		24,5	17,5												
	масло сливочное		7,1	7,1												
	бульон или вода		245	245												
	соль		3	3												
268/05	Шницель из говядины	100			17,64	18,23	19,33	311,18	0,11	0,94	0,02	5,22	60,51	194,53	39,2	2,78
	Говядина		100	74												
	Хлеб пшеничный		18	18												
	Молоко или вода		24	24												
	Сухари		10	10												
	Соль		3	3												
	Масса п/ф			124												
	Масло растительное		6	6												
321/05	Капуста тушеная	100			2,4	3,6	10,3	83	0,04	53,2	0	2,5	65,4	43,1	21,08	0,87
	капуста белокочанная		143,3	114,6												
	масло сливочное		3,5	3,5												
	морковь		2,5	1,6												
	лук репчатый		4,8	4												
	томатное пюре		2,4	2,4												
	к-та лимонная		0,3	0,3												
	мука пшеничная		1,2	1,2												
	caxap		3	3												
	соль		2	2												
	лавровый лист		0,003	0,003												
312/05	Пюре картофельное	200/10			3,24	5,2	22	147,72	0,163	26	0,024	0,203	48,26	96,94	33,18	1,243
	картофель		228	171												
	молоко		31	30												

	I		T	1			1			1			1	1	1	
	соль		2	2												
	Масло сливочное		10	10												
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	100	100	100	2,05	0,36	10,02	51,24	0,06	0	0	0	10,5	47,40	14,1	1,17
349/05	Компот из сухофруктов	200			0,63	0	20,61	78,21	0,00	0,036	0,018	0	2,63	3,56	1,75	0,11
	Сухофрукты		20	50												
	Caxap		20	20												
	Кислота лимонная		0,2	0,2												
	Вода		200	200												
	Итого обед:				37,37	34,52	130,36	973,35	0,78	119,43	0,06	16,42	290,70	566,43	183,17	10,28
	полдник:															
377/05	Чай с сахаром	200/15			0,2	0,05	15,04	61,42	0,001	0,1	0,001	0	5,25	8,24	4,4	0,865
	чай		1	1												
	caxap		15	15												
	вода		216	216												
	Печенье сдобное	50	50	50	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63
	Итого полдник:				2,45	2,99	37,36	186,52	0,03	0,10	0,00	1,05	13,95	35,24	10,40	1,50
		_				У х	кин									
223/05	Запеканка из творога со сгущен. молоком	200/60			30	10,37	42,1	374,24	0,111	1,02	0,087	0,8	354,24	406,71	57,55	1,073
	творог		188	184												
	крупа манная		12	12												
	или мука пшеничная		16	16												
	соль		1,4	1,4												
	caxap		16	16												
	яйца,шт		1/7	8												
	масло сливочное		8	8												
	сухари панировочные		8	8												
	сметана		8	8												

	масса готовой запеканки			200												
	молоко сгущ.с сахаром		60	60												
209/05	Яйцо отварное	1шт	1	40	5,1	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,14	0,8	22	86	4,8	1
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
15/05	Сыр российский	20	21	20	4,64	5,91	0	72,8	0,008	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,42	0,6	16,7	85,4	0,10	0	0	0	17,5	79,00	23,5	1,95
389/05	Сок фруктовый	200	200	200	1	0,2	20,2	92	0,02	8	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого ужин:				48,35	30,43	103,57	879,54	0,35	9,16	0,32	3,60	780,37	1026,41	206,97	10,52
	На ночь:															
	Вафли	50	50	50	9	20	45	50	105	0	0,003	2,35	4	21	3	0,3
	Йогурт, шт	200	200	200	6,25	4	3,5	75	0	0,75	0,04	0	152,5	150	18,75	0,125
	Итого 2 ужин:				15,25	24,00	48,50	125,00	105,00	0,75	0,04	2,35	156,50	171,00	21,75	0,43
	ИТОГО за день:				141,22	136,77	491,08	3565,75	106,71	252,87	0,55	26,69	1771,27	2440,06	566,19	30,13
						·										

Суббота

						Зав	трак									
222/05	Суп молочный с макаронными изделиями	300			6,8	7,14	49,9	290,8	0,08	0,57	0,033	0,51	186,73	147,52	23,7	0,6
	молоко		150	150												
	вода		126	126												
	макароны или вермишель		24	24												
	масло сливочное		2,4	2,4												
	caxap		1,8	1,8												
	соль		1,8	1,8												
15/05	Сыр российский	20	21	20	4,64	5,91	0	72,8	0,008	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
	Хлеб пшеничный	100	100	100	8	1	48,3	235	0,17	0	0	1,3	23	87,00	33	2,00
379/05	Кофейный напиток с молоком	200			3,07	2,25	24,57	131,3	0,036	1,17	0,018	0	108,4	81	12,6	0,144
	кофейный напиток		5	5												
	caxap		20	20												

	молоко		100	100												
	вода		120	120												
	Итого завтрак:				22,57	24,55	122,86	804,70	0,29	1,88	0,14	2,96	679,26	712,72	165,92	5,44
	_															
	2 завтрак															
	Конфеты	50	50	50	12	10,75	27,1	284,5								
338/05	Фрукты свежие (бананы)	200	1шт	1шт	3	1	42	189	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	Итого 2 завтрак:				15,00	11,75	69,10	473,50	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
						06	бе∂									
26/96 г	Зелень свежая	5	7	5	0,2	0	0,4	2,5	0,02	25,3	0	3,4	42,1	30,9	14,4	0,6
71/05	Помидоры свежие	50	59	50	0,6	0	2,3	13	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
71/05	Огурцы свежие	50	52,6	50	0,4	0	1,7	8	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
151/96	Суп-лапша домашняя	350			3,26	6,9	17,85	141,9	0,048	1,2	0,021	4,17	24,32	41,91	6,8	0,621
	лапша домашняя:			24												
	мука пшеничная		21	21												
	мука на подпыл		1,4	1,4												
	яйца, шт		1/7	6												
	вода		2,8	2,8												
	соль		0,6	0,6												
	лук репчатый		14,4	12												
	масло сливочное		6	6												
	бульон или вода		285	285												
	соль		3	3												
288/05	Птица тушеная	100/10			24,02	14,73	0,41	320,32	0,117	2,96	0,019	0,467	34,98	211,07	25,91	1,823
	цыплята потрошенные		175	126												
	соль		3	3												
	лук репчатый		8	6												
	масса вареной птицы			100												
	масло сливочное		10	10]											1

173/10	Каша пшённая рассыпчатая с маслом сливочным	200/10			9,6	10,5	53,3	346,2	0,34	0	0,038	0,39	31,2	189,8	67,1	5,7
	пшено		80	80												
	вода		144	144												
	соль		2	2												
	Масло сливочное		10	10												
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	100	100	100	2,05	0,36	10,02	51,24	0,06	0	0	0	10,5	47,40	14,1	1,17
342/05	Компот из свежих плодов	200			0,14	0,144	25,13	98,82	0,011	3,6	0,011	0,072	6,2	3,96	3,24	0,86
	яблоки или айва		45,4	40												
	или груши		44,4	40												
	вода		172	172												
	сахар-песок		24	24												
	кислота лимонная		0,2	0,2												
	Итого обед:				43,40	33,13	131,31	1078,48	0,68	33,06	0,09	9,15	160,80	568,54	148,05	11,77
	полдник:															
389/05	Сок фруктовый	200	200	200	1	0,2	20,2	92	0,02	8	0	0,2	14	14	8	2,8
	Булочка сдобная	1шт	100	100	7,4	9,05	52,31	388,2	0,12	0	0,01	0,337	17,83	64,2	11,5	0,92
	Итого полдник:				8,4	9,25	72,51	480,2	0,14	8	0,01	0,537	31,83	78,2	19,5	3,72
						Уж	кин									
73/05	Икра кабачковая	100	106	100	1,6	6,3	7,4	90,8	0,05	15	0,04	2,5	27,5	32,4	20,6	0,9
302/05	Каша гречневая рассыпчатая	200/10			12,03	11,4	49,6	367,4	0,41	0	0,038	0,91	28,56	286,5	190,74	6,48
	Крупа гречневая		92,3	92,3												
	Масло сливочное		10	10												
	Вода для варки		158	158												
	Соль		2	2												
243/05	Сосиски отварные	100/5			13,3	16,94	0,1	388	0,23	0	0,038	0,63	51,56	194,2	24,74	2,24
	Сосиски молочные		102	100												
	Вода		150	150										1		

	Масло сливочное		5	5												
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,42	0,6	16,7	85,4	0,10	0	0	0	17,5	79,00	23,5	1,95
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
646/96	Напиток лимонный	200			0,14	0,02	24,43	98,45	0,006	6,4	0	0,031	6,88	3,52	1,92	0,168
	лимоны		16	16												
	вода		14	214												
	caxap		24	24												
	Итого ужин:				34,68	44,01	122,52	1222,35	0,88	21,40	0,15	5,77	328,63	936,32	367,62	15,24
	На ночь:															
	Вафли	50	50	50	9	20	45	50	105	0	0,003	2,35	4	21	3	0,3
386/05	Ряженка	200	206	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,2	0,04	0	236	192	32	0,2
	Итого 2 ужин:				14,80	25,00	53,20	156,00	105,06	0,20	0,04	2,35	240,00	213,00	35,00	0,50
	ИТОГО за день:				138,85	147,69	571,50	4215,23	107,13	84,54	0,44	21,57	1456,52	2564,78	820,09	37,88

Воскресенье

						Заві	трак									
177/05	Каша рисовая с изюмом	300/10			9,3	12,41	43,31	441,94	0,141	1,95	0,068	0,402	215,26	218,9	44,44	1,33
	крупа рисовая		63	63												
	молоко сгущённое		150	150												
	вода		82,5	82,5												
	caxap		9	9												
	соль		1,5	1,5												
	изюм		15,3	15												
	масло сливочное		10	10												
	Хлеб пшеничный	100	100	100	8	1	48,3	235	0,17	0	0	1,3	23	87,00	33	2,00
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
15/05	Сыр российский	20	21	20	4,64	5,91	0	72,8	0,008	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2
377/05	Чай с лимоном	200/15/7			0,26	0,05	15,3	60,75	0,004	3	0,001	0,014	8,05	9,78	5,24	0,91

	чай		1	1												
	caxap		15	15												
	лимон		8	8												
	вода		216	216												
	Итого завтрак:				22,26	27,62	107,00	885,29	0,32	5,09	0,16	2,87	607,44	712,88	179,30	6,94
	2 завтрак															
338/05	Фрукты свежие (яблоки)	200	1шт	1шт	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	20	0,06	0,4	32	22	18	4,4
	Зефир	100	100	100	0,8	0,1	79,8	326	0	0	0	0	25	12	6	1,2
	Итого 2 завтрак:				1,60	0,90	99,40	414,80	0,06	20,00	0,06	0,40	57,00	34,00	24,00	5,60
						06	бед									
26/96 г	Зелень свежая	5	7	5	0,2	0	0,4	2,5	0,02	25,3	0	3,4	42,1	30,9	14,4	0,6
71/05	Помидоры свежие	50	59	50	0,6	0	2,3	13	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
71/05	Огурцы свежие	50	52,6	50	0,4	0	1,7	8	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
104/05	Суп картофельный с мясными фрикадельками	350/35			16,14	11,03	17,73	290,8	0,22	27,57	0,118	3,24	53,17	251,5	50,32	3,55
	картофель		187	140												
	морковь		17,5	14												
	лук репчатый		17	14												
	томат-пюре		3,5	3,5												
	масло растительное		3,5	3,5												
	вода или бульон		245	245												
	соль		2	2												
105/05	Фрикадельки мясные			35												
	говядина		54	40												
	лук репчатый		4,2	3,5												
	вода		3,5	3,5												
	яйца		1/15	2,8												
	соль		1	1												
	масса п∖ф			47												
289/05	Рагу из птицы	100/200			28,93	22,84	26,3	515,97	0,31	33,08	0	7,984	62,8	322,43	70	3,44
	бройлер-цыпленок		192	136												i

	масло растительное		4	4												
	масса жареной птицы			100												
	картофель		167	128												
	морковь		33	27												
	томат-пюре		10	10												
	лук репчатый		19	16												
	масло растительное		6,4	6,4												
	мука пшеничная		1,6	1,6												
	масса гарнира и соуса			200												
	соль		3	3												
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	100	100	100	2,05	0,36	10,02	51,24	0,06	0	0	0	10,5	47,40	14,1	1,17
355/05	Кисель из кураги	180			0,95	0,05	23,48	138,2	0,02	0,72	0	0,99	32,4	32,52	18,9	0,63
	курага		18	18												
	вода		198	198												
	caxap		18	18												
	крахмал картофельный		8	8												
	лимонная кислота		0,18	0,18												
	Итого обед:				36,26	23,75	84,40	825,41	0,49	59,10	0,00	13,02	159,30	476,75	133,90	6,84
	полдник:															
385/05	Молоко кипяченное	200	211	200	5,8	5	9,6	116	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
401/05	Оладьи с повидлом	100/15			11,11	11,14	76,43	359,7	0,14	0,81	0,11	4,58	98,91	161,4	21,52	1,66
	тесто для оладий:		117,3													
	мука пшеничная		56,3	56,3												
	яйца, шт		1/15	2,7												
	молоко		56,3	56,3												
	дрожжи сухие		0,4	0,4												
	caxap		2	2												
	соль		1	1												
	масло растительное		6	6												
	масса готовых оладий			100												

	повидло или джем		15	15												
	Итого полдник:				16,91	16,14	86,03	475,70	0,22	3,41	0,15	4,58	338,91	341,40	49,52	1,86
						y ₂	кин									
279/05	Тефтели из говядины с соусом сметанным с	100/50			14,4	20,3	17,9	265,01	0,085	3,94	0,019	3,77	43	165,4	33,414	2,34
	томатом говядина		87	63												
	вода		10	10												
	крупа рисовая		8,3	8,3												
	масса рассыпчатого риса			25												
	лук репчатый		35	30												
	масло растительное		5	5												
	масса пассерованного лука			15												
	мука пшеничная		7	7												
	масса п\ф			118												
	масса готовых тефтелей			100												
	масло растительное		5	5												
	соус сметанный с			50												
	томатом:															
	сметана		12,5	12,5												
	мука пшеничная		3,7	3,7												
	вода		37	37												
	томат-пюре		5	5												
	масло сливочное		5	5												
	соль		3	3												
171/05	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	200/10			9,26	9,3	54,41	338,3	0,24	0	0,038	1,6	41,6	212,2	48,74	3,6
	Крупа пшеничная		80	80												
	Вода		144	144												
	Соль		1,5	1,5												
	Масло сливочное		10	10												
71/05	Огурцы свежие	50	52,6	50	0,4	0	1,7	8	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36

	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,42	0,6	16,7	85,4	0,10	0	0	0	17,5	79,00	23,5	1,95
388/05	Напиток из плодов шиповника	180			0,61	0,25	26,66	119,34	0,013	180	0	0,68	11,16	3,06	3,06	0,6
	Плоды шиповника сушеные		18	20												
	caxap		18	18												
	вода		180	180												
	Итого ужин:				32,22	30,95	141,57	933,55	0,53	186,94	0,06	6,76	138,56	517,56	133,61	9,85
	На ночь:															
386/05	Кефир	200	207	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Печенье сдобное	50	50	50	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63
	Итого 2 ужин:				8,05	7,94	30,32	231,10	0,10	1,40	0,04	1,05	248,70	207,00	34,00	0,83
	ИТОГО за день:				117,30	107,30	548,72	3765,85	1,73	275,94	0,47	28,68	1549,91	2289,59	554,33	31,92
																ĺ

2 неделя Понедельник

						Зав	трак									
218/05	Вареники ленивые отварные с маслом	200/10			33,52	18,8	23,1	392,12	0,138	0,585	0,344	1,83	195,97	418,6	41,33	2,73
	творог		159	156												
	мука пшеничная		22	22												
	caxap		11	11												
	яйца,шт		1/4	10												
	соль		1,5	1,5												
	масса сырых вареников			190												
	масса вареных вареников			200												
	масло сливочное		10	10												
	Хлеб пшеничный	100	100	100	8	1	48,3	235	0,17	0	0	1,3	23	87,00	33	2,00
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
16/05	Колбаса варено-копченая	50	51	50	9,55	18,3	0,1	203	0,07	0	0	0,3	13	91	11,5	1,2
382/05	Какао с молоком	200			3,51	2,79	22,68	129,7	0,04	1,17	0,018	0,011	113	104,58	27,9	0,94
	Какао-порошок		4	4												
	Молоко		100	100												
	Вода		110	110												

	Caxap		20	20												
	Итого завтрак:				54,64	49,14	94,27	1034,62	0,42	1,76	0,40	4,49	530,10	998,38	203,35	9,37
	2 завтрак															
338/05	Фрукты свежие (апельс.)	200	1шт	1шт	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
	Итого 2 завтрак:				1,80	0,40	16,20	75,60	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
						00	бед									
26/96 г	Зелень свежая	5	7	5	0,2	0	0,4	2,5	0,02	25,3	0	3,4	42,1	30,9	14,4	0,6
71/05	Помидоры свежие	50	59	50	0,6	0	2,3	13	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
82/05	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350/10			2,4	6,25	15,23	126,7	0,067	23,46	0,015	4,424	63,23	67,1	36,7	1,41
	свекла		70	56												
	капуста свежая		35	28												
	или квашеная		30	21												
	картофель		37	28												
	морковь		22	17												
	лук репчатый		17	14												
	томатное пюре		10,5	10,5												
	масло растительное		7	7												
	caxap		3,5	3,5												
	соль		3	3												
	бульон или вода		280	280												
	сметана		10	10												
235/05	Шницель рыбный	80/5			14,03	19,3	15,73	219,55	0,123	0,33	0,022	7,81	65,1	209,16	48,16	1,25
	минтай		126	86												
	зелень		20	18												
	молоко		4	2												
	яйца, шт		8	8												
	лук репчатый		1/10	4												
	сухари панировочные		12	12												
	соль		3	3												
	масло растительное		10	10												

масса п/ф			125												
масса готового шницеля			100												
мало сливочное		5	5												
Пюре картофельное	200/10			8,25	11,93	29,35	210	0,214	34,5	0,033	0,276	60,83	129,01	44,09	1,63
картофель		228	171												
молоко		31	30												
соль		2	2												
Масло сливочное		10	10												
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
Хлеб ржаной	100	100	100	2,05	0,36	10,02	51,24	0,06	0	0	0	10,5	47,40	14,1	1,17
Компот из свежих плодов	200			0,14	0,144	25,13	98,82	0,011	3,6	0,011	0,072	6,2	3,96	3,24	0,86
яблоки или айва		45,4	40												
или груши		44,4	40												
вода		172	172												
сахар-песок		24	24												
кислота лимонная		0,2	0,2												
Итого обед:				28,80	32,23	104,83	699,61	0,51	63,73	0,07	12,21	196,23	463,93	140,49	6,51
полдник:															
															0,2
Кекс	75	75	75	2,6	4,6	21,3	169	0,9	0,4	0,13	1,3	258	183	16,7	1,02
Итого поллник:				8,40	9,60	29.50	275.00	0.96	0.60	0.17	1.30	494.00	375.00	48.70	1,22
ттого полдини				0,10	2,00	23,00		0,50	0,00	0,17	2,00	19 1,00	<i></i>	10,70	
					Ух	кин							<u> </u>		
Макароны с сыром	200/30			12.8			340.9	0.1	0.2	0,11	1.1	286.7	199.3	19.8	1,24
		69	69	-,-	,-		- ~ 7-	- ,-	- ,-	- ,	,-	- ~ 7 .	,-	- ,	,
соль		3	3												
сыр российский		33	30												
масло сливочное		10	10												
	мало сливочное Пюре картофельное картофель молоко соль Масло сливочное Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих плодов яблоки или айва или груши вода сахар-песок кислота лимонная Итого обед: полдник: Ряженка Кекс Итого полдник: Макароны с сыром макаронные изделия соль сыр российский	Макароны с сыром 200/30 Макароны с сыром 200/30	Мало сливочное 5 Пюре картофельное 200/10 картофель 228 молоко 31 соль 2 Масло сливочное 10 Хлеб пшеничный 50 50 Хлеб ржаной 100 100 Компот из свежих плодов 200 45,4 или груши 44,4 44,4 вода 172 24 сахар-песок 24 20 кислота лимонная 0,2 206 Итого обед: 75 75 Итого полдник: 200 206 Макароны с сыром 200/30 69 макароные изделия 69 69 соль 3 33	Мало сливочное 5 5 Пюре картофельное 200/10 228 171 молоко 31 30 соль 2 2 2 Масло сливочное 10 10 10 Хлеб пшеничный 50 50 50 Хлеб ржаной 100 100 100 Компот из свежих плодов 200 45,4 40 или груши 44,4 40 40 вода 172 172 172 сахар-песок 24 24 24 кислота лимонная 0,2 0,2 Итого обед: 10 200 206 200 Кекс 75 75 75 Итого полдник: 10 200/30 10 10 Макароны с сыром 200/30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	Мало сливочное 5 5 Пюре картофельное 200/10 8,25 картофель 228 171 молоко 31 30 соль 2 2 Масло сливочное 10 10 Хлеб пшеничный 50 50 50 4,13 Хлеб ржаной 100 100 100 2,05 Компот из свежих плодов 200 0,14 44,4 40 или груши 44,4 40 40 44,4 40 40 вода 172 172 172 172 172 172 172 172 172 172 172 172 172 172 172 172 172 172 172 172 172 172 172 172 172 172 173 175 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75	Мало сливочное Пюре картофельное картофель картофел	Мало сливочное Пюре картофельное картофель картофель молоко соль Масло сливочное Ма	Мало сливочное 10	Мало сливочное 5 5 8,25 11,93 29,35 210 0,214 Картофель 228 171	Мало сливочное 200/10	мало сливочное 200/10	мало сливочное 200/10	мало сливочное 5 5 8.25 11,93 29,35 210 0,214 34,5 0,033 0,276 60,83 каргофель 228 171 228 171 228 171 228 171 228 171 228 171 228 171 228 171 228 171 228 171 228 171 228 171 228 171 228 171 228 27 27 27 28 27 28 28 28 28 28 28 28 28 28 28 28 28 28 29 20 20 24 21 27 28 28 20 00 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0<	мало сливочное 200/10	мало сливочное 5 5 5 8 8.2 1.0 8.2 1.0 0.2 1.4 34.5 0.033 0.276 60,83 129,01 44,09 картофельмо 228 171

	Цыплёнок - бройлер		170	70												
	Хлеб пшеничный		16	16												
	Вода		24	24												
	Соль		3	3												
	Сухари панировочные		10	10												
	Масло растительное		6	6												
71/05	Огурцы свежие	50	52,6	50	0,4	0	1,7	8	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,42	0,6	16,7	85,4	0,10	0	0	0	17,5	79,00	23,5	1,95
349/05	Компот из сухофруктов	200			0,63	0	20,61	78,21	0,00	0,036	0,018	0	2,63	3,56	1,75	0,11
	Сухофрукты		20	50												
	Caxap		20	20												
	Кислота лимонная		0,2	0,2												
	Вода		200	200												
	Итого ужин:				33,41	50,35	114,70	889,71	0,32	3,14	0,17	8,15	548,26	740,66	162,42	7,49
	На ночь:															
	Йогурт, шт	1шт	200	200	6,25	4	3,5	75	0	0,75	0,04	0	152,5	150	18,75	0,125
	Печенье сдобное	50	50	50	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63
	Итого 2 ужин:				8,5	6,94	25,82	200,1	0,024	0,75	0,043	1,05	161,2	177	24,75	0,755
	ИТОГО за день:				135,55	148,66	385,32	3174,64	2,31	189,97	0,85	27,60	1997,79	2800,97	605,71	25,95
																1

Вторник

						Заві	трак									
210/05	Омлет натуральный	160			11,08	17,4	2,05	210,32	0,068	0,39	0,43	1,74	85,66	201,46	14,29	2,078
	яйца, шт		3	120												
	молоко		45	45												
	соль		1,5	1,5												
	масса омлетной смеси			165												
	масло сливочное		5	5												
	масса готового омлета			160												
	масло сливочное		10	10												
243/05	Сосиски отварные	100/5			13,3	36,94	0,1	388	0,23	0	0,038	0,63	51,56	194,2	24,74	2,24

	Сосиски молочные		102	100												
	Вода		150	150												
	Масло сливочное		5	5												
73/05	Икра кабачковая	100	106	100	1,6	6,3	7,4	90,8	0,05	15	0,04	2,5	27,5	32,4	20,6	0,9
	Хлеб пшеничный	100	100	100	8	1	48,3	235	0,17	0	0	1,3	23	87,00	33	2,00
379/05	Кофейный напиток с молоком	200			3,07	2,25	24,57	131,3	0,036	1,17	0,018	0	108,4	81	12,6	0,144
	кофейный напиток		5	5												
	caxap		20	20												
	молоко		100	100												
	вода		120	120												
	Итого завтрак:				37,05	63,89	82,42	1055,42	0,55	16,56	0,53	6,17	296,12	596,06	105,23	7,36
	2 завтрак															
338/05	Фрукты свежие (бананы)	1шт	1шт	1шт	3	1	42	189	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	Итого 2 завтрак:				3,00	1,00	42,00	189,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
						0	бед									
26/96 г	Зелень свежая	5	7	5	0,2	0	0,4	2,5	0,02	25,3	0	3,4	42,1	30,9	14,4	0,6
71/05	Помидоры свежие	50	59	50	0,6	0	2,3	13	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
71/05	Огурцы свежие	50	52,6	50	0,4	0	1,7	8	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
88/05	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	350/10			2,25	8,21	11,41	129,8	0,084	39,76	0,015	4,41	63,65	63,8	34,28	1,021
	капуста белокочанная		87	70												
	картофель		53	42												
	лук репчатый		17	14												
	морковь		17,5	14											<u> </u>	
	масло растительное		7	7											<u> </u>	<u> </u>
	томатное пюре		7	7											<u> </u>	<u> </u>
	бульон или вода		280	280											<u> </u>	<u> </u>
	сметана		10	10											<u> </u>	<u> </u>
	соль		3	3											1	1

256/05	Мясо тушеное	100			31,7	16,6	45,4	477,3	0,12	3,7	0	7,6	34,4	330,6	43,7	4,9
	говядина		166	166												
	масло растительное		10	10												
	лук репчатый		10	8												
	морковь		10	8												
	томатное пюре		14	14												
	мука пшеничная		4	4												
	соль		3	3												
171/05	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	200/10			9,26	9,3	54,41	338,3	0,24	0	0,038	1,6	41,6	212,2	48,74	3,6
	Крупа пшеничная		80	80												
	Вода		144	144												
	Соль		2	2												
	Масса каши			200												
	Масло сливочное		10	10		0.7			0.00			0.55		12.70		1.00
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	100	100	100	2,05	0,36	10,02	51,24	0,06	0	0	0	10,5	47,40	14,1	1,17
359/05	Кисель из сока с сахаром	200			0,28	0,05	34,05	137,8	0,05	1,08	0	0,05	7,81	10,71	2,16	0,82
	Сок фруктовый		60	60												
	Caxap		20	20												
	Крахмал		10	10												
	Вода		144	144												
	Итого обед:				43,49	26,31	144,28	1007,14	0,49	30,08	0,04	12,65	136,41	631,81	123,10	11,09
	полдник:															
376/05	Чай с сахаром	200/15			0,2	0,05	15,07	58,37	0,001	0,1	0,001	0	5,25	8,24	4,4	0,87
	Чай		1	1	ĺ	ŕ		,	,	· ·			,	,		,
	Caxap		15	15												
	Вода		216	216												
	Вафли	50	50	50	2	20	45	50	105	0	0,003	2,35	4	21	3	0,3
	Итого полдник:				2,20	20,05	60,07	108,37	105,00	0,10	0,00	2,35	9,25	29,24	7,40	1,17

											1			<u>.</u>		
				1	1		кин									
288/05	Птица отварная	100/10			24,02	24,73	0,41	320,32	0,117	2,96	0,019	0,467	34,98	211,07	25,91	1,823
	бройлер цыпленок		175	126	24,02											
	Лук репчатый		8	8												
	масса вареной птицы			100												
	Соль		3	3												
	масло сливочное		10	10												
310/05	Картофель отварной	200/10			4,2	9,1	33,7	233,06	0,247	41,2	0,038	0,356	27,952	122,43	48	1,92
	Картофель		274	206												
	соль		3	3												
	масло сливочное		10	10												
133/05	Кукуруза консервированная	50/2			0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	кукуруза консервированная		83	50												
	масло сливочное		2	2												
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,42	0,6	16,7	85,4	0,10	0	0	0	17,5	79,00	23,5	1,95
389/05	Сок фруктовый	200	200	200												
					1	0,2	20,2	92	0,02	8	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого ужин:				37,31	43,44	96,32	929,62	0,58	55,16	0,10	2,78	304,86	781,60	219,93	12,35
	На ночь:															
386/05	Ряженка	200	206	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,2	0,04	0	236	192	32	0,2
	Итого 2 ужин:				5,80	5,00	8,20	106,00	0,06	0,20	0,04	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20
	ИТОГО за день:				128,85	159,69	433,29	3395,55	106,76	122,10	0,70	24,75	998,64	2286,71	571,66	33,38

Среда

	Завтрак															
177/05	Каша рисовая с изюмом	300/10			9,3	12,41	73,31	441,94	0,141	1,95	0,068	0,402	215,26	218,9	44,44	1,33
	крупа рисовая		63	63												
	молоко сгущённое		150	150												

	вода		82,5	82,5						1	I					
	caxap		9	9												
	соль		1,5	1,5												
	изюм		15,3	15												
	масло сливочное		10	10												
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
15/05	Сыр российский	15	16	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
	Хлеб пшеничный	100	100	100	8	1	48,3	235	0,17	0	0	1,3	23	87,00	33	2,00
383/05	Какао с молоком сгущённым	200			3,9	3,1	25,21	140,4	0,044	1,3	0,02	0,012	125,52	116,2	31	1,04
	Какао-порошок		4	4												
	молоко сгущённое		38	38												
	Caxap		3	3												
	Итого завтрак:				24,74	29,19	146,91	946,74	0,36	3,36	0,17	2,84	680,91	794,30	203,31	7,02
	2 завтрак															
338/05	Фрукты свежие (яблоки)	200	1шт	1шт	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	20	0,06	0,4	32	22	18	4,4
	Шоколад	25	25	25	1,35	8,83	13,15	135	0,01	0	0	0	1,25	44,5	5	0,675
	Итого 2 завтрак:				2,15	9,63	32,75	223,80	0,07	20,00	0,06	0,40	33,25	66,50	23,00	5,08
						00	бе∂									
103/05	Суп картофельный с макаронными изделиями	350			3,23	3,44	22,54	131,1	0,113	14,34	0	2,511	29,97	64,5	23,5	1,076
	картофель		140	105												
	макароны, вермишель		14	14												
	морковь		17,5	14												
	лук репчатый		17	14												
	масло сливочное		3,6	3,6												
	бульон или вода		245	245												
	соль		3	3												
229/05	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50			15,7	9,5	12,66	187	0,132	4,7	0,009	5,44	57,5	222,4	60,3	14,2
	минтай потрошен.обезглавл		237,5	150												
	вода или бульон		38	38												
	морковь		58	44												

					Уя	кин									<u> </u>
Итого полдник:				7,60	13,10	79,35	449,62	0,12	0,10	0,01	0,34	23,08	72,44	15,90	1,79
вода		216	216												
		15	15												
	200/10	1	1	0,2	0,05	15,01	01,12	0,001	0,1	0,001		5,25	5,21	-, '	0,000
									-					,	0,865
, ,	100	100	100	7.4	13.05	64 31	388.2	0.12	0	0.01	0.337	17.83	64.2	11.5	0,92
Итого обед:				33,99	25,73	119,38	775,05	0,60	53,58	0,06	8,88	172,93	510,37	160,24	19,19
Вода		200	200												\vdash
															<u> </u>
	200	20	50	0,63	0	20,61	78,21	0,00	0,036	0,018	0	2,63	3,56	1,75	0,11
		100	100												1,17
				,		,	,			-		,	,	,	1,00
															0,36
_															0,36
															0,6
соль															
молоко															<u> </u>
Пюре картофельное	200/10			8,25	11,93	29,35	210	0,214	34,5	0,033	0,276	60,83	129,01	44,09	1,63
лавровый лист		0,02	0,02												
соль		3	3												
caxap		4	4												
рствор лимон.к-ты		5	5												
масло растительное		10	10												
томатное пюре		20	20												
	масло растительное рствор лимон.к-ты сахар соль лавровый лист Пюре картофельное картофель молоко соль Масло сливочное Зелень свежая Помидоры свежие Огурцы свежие Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Кислота лимонная Вода Итого обед: полдник: Булочка "Зорька" Чай с сахаром чай сахар вода	масло растительное рствор лимон.к-ты сахар соль лавровый лист Пюре картофельное картофель молоко соль Масло сливочное Зелень свежая Борурцы свежие Огурцы свежие Тоб хлеб пшеничный хлеб ржаной Сухофрукты Сахар Кислота лимонная Вода Итого обед: полдник: Булочка "Зорька" 100 чай с сахаром чай сахар вода	масло растительное 10 рствор лимон.к-ты 5 сахар 4 соль 3 лавровый лист 0,02 Пюре картофельное 200/10 картофель 228 молоко 31 соль 2 Масло сливочное 7 Зелень свежая 5 7 Помидоры свежие 50 59 Огурцы свежие 50 50 Хлеб пшеничный 50 50 Хлеб ржаной 100 100 Компот из сухофруктов 200 Сухофрукты 20 Сахар 20 Кислота лимонная 0,2 Вода 200 Итого обед: 100 най с сахаром 200/15 чай 1 сахар 15 вода 216	масло растительное 10 10 рствор лимон.к-ты 5 5 сахар 4 4 соль 3 3 лавровый лист 0,02 0,02 Пюре картофельное 200/10 228 картофель 228 171 молоко 31 30 соль 2 2 Масло сливочное 7 7 Зелень свежая 5 7 5 Помидоры свежие 50 59 50 Огурцы свежие 50 52,6 50 Хлеб пшеничный 50 50 50 Хлеб ржаной 100 100 100 Компот из сухофруктов 200 20 Сахар 20 20 Кислота лимонная 0,2 0,2 Вода 200 200 Итого обед: 100 100 100 Чай с сахаром 200/15 15 15 вода </td <td>масло растительное 10 10 рствор лимон.к-ты 5 5 сахар 4 4 соль 3 3 лавровый лист 0,02 0,02 Поре картофельное 200/10 8,25 картофель 228 171 молоко 31 30 соль 2 2 Масло сливочное 7 7 Зелень свежая 5 7 5 0,2 Помидоры свежие 50 59 50 0,6 Огурцы свежие 50 52,6 50 0,4 Хлеб пшеничный 50 50 50 4,13 Хлеб ржаной 100 100 100 2,05 Компот из сухофруктов 20 50 0 Сахар 20 20 0 Кислота лимонная 0,2 0,2 0 Вода 200/15 0,2 0 Чай с сахаром 10</td> <td>масло растительное рствор лимон.к-ты 5 5 5</td> <td>масло растительное 10 10 — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — —</td> <td>масло растительное рствор лимон.к-ты 5 5 5</td> <td>масло растительное рствор лимон.к-ты 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10</td> <td>масло растительное рствор лимон.к-ты 5 5 5 5</td> <td>масло растительное рствор лимон.к-ты 5 5 5 5</td> <td>масло растительное ретвор лимон.к-ты 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5</td> <td>масло растительное</td> <td>масло растительное регнор лимон.к-ты</td> <td>масло растительное регвор лимои.к-ты раствор лимоиния раствор лимоин</td>	масло растительное 10 10 рствор лимон.к-ты 5 5 сахар 4 4 соль 3 3 лавровый лист 0,02 0,02 Поре картофельное 200/10 8,25 картофель 228 171 молоко 31 30 соль 2 2 Масло сливочное 7 7 Зелень свежая 5 7 5 0,2 Помидоры свежие 50 59 50 0,6 Огурцы свежие 50 52,6 50 0,4 Хлеб пшеничный 50 50 50 4,13 Хлеб ржаной 100 100 100 2,05 Компот из сухофруктов 20 50 0 Сахар 20 20 0 Кислота лимонная 0,2 0,2 0 Вода 200/15 0,2 0 Чай с сахаром 10	масло растительное рствор лимон.к-ты 5 5 5	масло растительное 10 10 — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — —	масло растительное рствор лимон.к-ты 5 5 5	масло растительное рствор лимон.к-ты 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	масло растительное рствор лимон.к-ты 5 5 5 5	масло растительное рствор лимон.к-ты 5 5 5 5	масло растительное ретвор лимон.к-ты 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	масло растительное	масло растительное регнор лимон.к-ты	масло растительное регвор лимои.к-ты раствор лимоиния раствор лимоин

302/05	Каша гречневая рассыпчатая	200/10			12,03	11,4	49,6	367,4	0,41	0	0,038	0,91	28,56	286,5	190,74	6,48
	Крупа гречневая		92,3	92,3												
	Масло сливочное		10	10												
	Вода для варки		158	158												
	Соль		2	2												
288/05	Птица отварная	100/10			24,02	24,73	0,41	320,32	0,117	2,96	0,019	0,467	34,98	211,07	25,91	1,823
	цыплята потрошенные		175	126												
	лук репчатый		8	8												
	масса вареной птицы			100												
	масло сливочное		10	10												
	соль		3	3												
759/10	Соус красный основной	50			0,42	1,03	3,4	24,5	0,01	1,2	0	0,75	5,06	6,7	2,8	0,13
	Морковь		5	4												
	Лук репчатый		1,2	1												
	Caxap		0,75	0,75												
	Мука пшеничная		2,5	2,5												
	Томатная паста		2	2												
	Соль		0,5	0,5												
	Вода		50	50												
	Масло растительное		1	1												
	Лавровый лист		0,05	0,05												
306/ 2005	Горошек зелёный консервированный отварной	30/2			1,67	1,5	9	38,83	0,08	8,31	0	0,02	16,7	51,7	16,7	0,67
	горошек зелёный консервированный		44,8	30												
	масло сливочное		2	2												
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,42	0,6	16,7	85,4	0,10	0	0	0	17,5	79,00	23,5	1,95
377/05	Чай с лимоном	200/15/7			0,26	0,05	15,3	60,75	0,004	3	0,001	0,014	8,05	9,78	5,24	0,91
	чай		1	1												
	caxap		15	15												
	лимон		8	8												
	вода		216	216												

Итого ужин:				44,28	38,31	109,61	975,87	0,72	7,16	0,06	2,79	105,65	636,55	264,69	12,29
На ночь:															
Йогурт, шт	200	200	200	6,25	4	3,5	75	0	0,75	0,04	0	152,5	150	18,75	0,125
Итого 2 ужин:				6,25	4,00	3,50	75,00	0,00	0,75	0,04	0,00	152,50	150,00	18,75	0,13
ИТОГО за день:				119,01	119,96	491,50	3446,08	1,87	84,94	0,39	15,24	1168,32	2230,16	685,89	45,48

Четверг

							трак									
219/05	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/60			29,2	13,1	48,5	424,8	0,11	0,98	0,04	6,2	265,9	349,8	46,7	0,9
	творог		204	200												
	мука пшеничная		28	28												
	яйца, шт		1/20	8												
	caxap		20	20												
	соль		1,4	1,4												
	масса п/ф			228												
	масло растительное		12	12												
	масса готовых сырников			200												
	молоко сгущенное		60	60												
	Хлеб пшеничный	100	100	100	8	1	48,3	235	0,17	0	0	1,3	23	87,00	33	2,00
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
15/05	Сыр российский	20	21	20	4,64	5,91	0	72,8	0,008	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2
	Ветчина	30	51	50	6,78	6,27	0	83,55	0	0	0	0	3,6	80,40	10,5	0,78
	Ветчина		51	50												
377/05	Чай с сахаром	200/15			0,2	0,05	15,04	61,42	0,001	0,1	0,001	0	5,25	8,24	4,4	0,865
	чай		1	1												
	caxap		15	15												
	вода		216	216												
	Итого завтрак:				48,88	34,58	111,93	952,37	0,29	1,22	0,13	8,65	658,88	922,64	191,22	7,25
	2 завтрак															
338/05	Фрукты свежие (апельс.)	200	1шт	1шт	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
	Итого 2 завтрак:				1,80	0,40	16,20	75,60	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60

						06	о́е∂									
26/96 г	Зелень свежая	5	7	5	0,2	0	0,4	2,5	0,02	25,3	0	3,4	42,1	30,9	14,4	0,6
71/05	Помидоры свежие	50	59	50	0,6	0	2,3	13	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
71/05	Огурцы свежие	50	52,6	50	0,4	0	1,7	8	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
82/05	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350/10			2,4	6,25	15,23	126,7	0,067	23,46	0,015	4,424	63,23	67,1	36,7	1,41
	свекла		70	56												
	капуста свежая		35	28												
	или квашеная		30	21												
	картофель		37	28												
	морковь		22	17												
	лук репчатый		17	14												
	томатное пюре		10,5	10,5												
	масло растительное		7	7												
	caxap		3,5	3,5												
	соль		3	3												
	бульон или вода		280	280												
	сметана		10	10												
265/05	Плов из говядины	100/200			34,8	25,6	54	675,9	0,17	4,68	0	7,93	54,12	384,2	62,5	5,4
	говядина		158	158												
	масло растительное		10	10												
	лук репчатый		12	10												
	морковь		20	16												
	томатное пюре		16	16												
	крупа рисовая		68	68												
	соль		3	3												
	Масса тушеного мяса			100												
	Масса готового риса с овощами			200												
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	хлео пшеничныи Хлеб ржаной		100										,			·
242/05		100	100	100	2,05	0,36	10,02	51,24	0,06	0	0 011	0,072	10,5	47,40	3,24	1,17 0,86
342/03	Компот из свежих плодов	200			0,14	0,144	25,13	98,82	0,011	3,6	0,011	0,072	6,2	3,96	3,24	0,80

	яблоки или айва		45,4	40												
	или груши		44,4	40												
	вода		172	172												
	сахар-песок		24	24												
	кислота лимонная		0,2	0,2												
	Итого обед:				43,72	32,85	128,98	1072,66	0,41	57,04	0,03	16,48	187,65	577,06	147,44	10,44
	полдник:															
389/05	Сок фруктовый	200	200	200	1	0,2	20,2	92	0,02	8	0	0,2	14	14	8	2,8
	Булочка "Рябинушка"	100	100	100	7,4	13,05	64,31	388,2	0,12	0	0,01	0,337	17,83	64,2	11,5	0,92
	Итого полдник:				8,40	13,25	84,51	480,20	0,14	8,00	0,01	0,54	31,83	78,20	19,50	3,72
				•	•	Ух	кин							•		
290/05	Птица, тушённая в соусе	100/50			13,74	18,2	45,36	447,64	0,253	20,9	0,192	3,9	76,21	218,5	40,73	3,02
	птица		165	145												
	соль		3	3												
	масло растительное		3	3												
	масса жареной птицы			100												
	мука пшеничная		4	4												
	сметана		12,5	12,5												
	вода		37,5	37,5												
	соль		0,5	0,5												
302/05	Каша гречневая рассыпчатая	200/10			12,03	11,4	49,6	367,4	0,41	0	0,038	0,91	28,56	286,5	190,74	6,48
	Крупа гречневая		92,3	92,3												
	Масло сливочное		10	10												
	Вода для варки		158	158												
	Соль		2	2												
54/05Γ	Икра свекольная	100			1,85	7,6	11,33	120,83	0,039	13,75	0	5,24	42,56	50,7	22,39	1,482
	свекла		95,7	75												
	лук репчатый		20,8	17,5												
	томатное пюре		25	25												
	масло растительное		7,5	7,5	1	t				i e				t		

	caxap		1,1	1,1												
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,42	0,6	16,7	85,4	0,10	0	0	0	17,5	79,00	23,5	1,95
388/05	Напиток из плодов шиповника	180			0,61	0,25	26,66	119,34	0,013	180	0	0,68	11,16	3,06	3,06	0,6
	Плоды шиповника сушеные		18	20												
	caxap		18	18												
	вода		180	180												
	Итого ужин:				35,84	46,80	173,94	1332,91	0,90	214,65	0,27	12,43	372,62	978,46	386,54	17,03
	На ночь:															
386/05	Кефир	200	207	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого 2 ужин:				5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	ИТОГО за день:				144,44	132,88	523,56	4019,74	1,89	402,31	0,48	38,49	1558,98	2782,36	798,70	39,24

Пятница

						Заві	трак									
222/05	Суп молочный с макаронными изделиями	300			6,8	7,14	49,9	290,8	0,08	0,57	0,033	0,51	186,73	147,52	23,7	0,6
	молоко		150	150												
	вода		126	126												
	макароны или вермишель		24	24												
	масло сливочное		2,4	2,4												
	caxap		1,8	1,8												
	соль		1,8	1,8												
	Хлеб пшеничный	100	100	100	8	1	48,3	235	0,17	0	0	1,3	23	87,00	33	2,00
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
16/05	Колбаса вареная	80	81	80	6,78	6,27	0	83,55	0	0	0	0	3,6	80,4	10,5	0,78

379/05	Кофейный напиток с молоком	200			3,07	2,25	24,57	131,3	0,036	1,17	0,018	0	108,4	81	12,6	0,144
	кофейный напиток		5	5												
	caxap		20	20												
	молоко		100	100												
	вода		120	120												
	Итого завтрак:				24,71	24,91	122,86	815,45	0,29	1,74	0,09	2,86	506,86	693,12	169,42	6,02
	2 завтрак															
338/05	Фрукты свежие (яблоки)	200	1шт	1шт	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	20	0,06	0,4	32	22	18	4,4
	Итого 2 завтрак:				0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,06	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
						00	бе∂									
26/96 г	Зелень свежая	5	7	5	0,2	0	0,4	2,5	0,02	25,3	0	3,4	42,1	30,9	14,4	0,6
71/05	Помидоры свежие	50	59	50	0,6	0	2,3	13	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
108/05	Суп картофельный с клецками	350			12,6	13,5	30,03	287,1	0,176	0	0,246	3,66	71,42	216,8	32,85	2,8
	картофель		93	70												
	морковь		17,5	14												
	лук репчатый		17	14												
	масло растительное		4	4												
	клецки:			90												
	мука пшеничная		27	27												
	масло сливочное		3	3												
	яйца,шт		1/6	8												
	вода		43	43												
	соль		1	1												
	бульон или вода		262	262												
	соль		3	3												
259/05	Жаркое по-домашнему	100/200			33,3	25,91	29,6	574,7	0,31	38,1	0	7,62	48,22	408,17	77,46	6,2
	говядина		158	158												
	картофель		278	213												
	лук репчатый		26,6	20												

масло растительное		10	10												
томат-пюре		10	10												
масса тушеного мяса			100												
масса тушеных овощей			200												
соль		3	3												
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
Хлеб ржаной	100	100	100	2,05	0,36	10,02	51,24	0,06	0	0	0	10,5	47,40	14,1	1,17
Напиток лимонный	200			0,14	0,02	24,43	98,45	0,006	6,4	0	0,031	6,88	3,52	1,92	0,168
лимоны		16	16												
вода		14	214												
caxap		24	24												
Итого обед:				52,42	40,29	118,68	1131,49	0,65	69,80	0,25	15,36	190,62	750,29	157,23	11,94
	200	211	200			0.5		0.00		0.04		• 40	400	•	
				 											0,2
Вафли	50	50	50	2	20	45	50	105	0	0,003	2,35	4	21	3	0,3
Итого можими				7.00	25.00	54.60	166 00	105.00	2.60	0.04	2.25	244.00	201.00	21.00	0,50
итого полдник.				7,00	23,00	34,00	100,00	103,06	2,00	0,04	2,33	244,00	201,00	31,00	0,30
					16										<u> </u>
П	200/10	Ī	1	T				T	T				l	I	
	200/10	220	171	8,25	11,93	29,35	210	0,214	34,5	0,033	0,276	60,83	129,01	44,09	1,63
		10	10												
	100			18,6	22	7,28	301	0,04	8	0	13,56	24,8	46,4	11,2	0,64
		10	10										ļ		
Горошек зелёный консервированный	50/2			1,67	1,5	9	38,83	0,08	8,31	0	0,02	16,7	51,7	16,7	0,67
	томат-пюре масса тушеного мяса масса тушеных овощей соль Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Напиток лимонный лимоны вода сахар	томат-пюре масса тушеных овощей соль Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржаной 100 Напиток лимонный 200 лимоны вода сахар Итого обед: полдник: Молоко кипяченное 200 Вафли 50 Итого полдник: Пюре картофельное 200/10 картофель молоко соль Масло сливочное Сельдь с луком 100 сельдь слабосоленая лук репчатый масло растительное Горошек зелёный	томат-пюре 10 масса тушеных овощей соль 3 Хлеб пшеничный 50 50 Хлеб ржаной 100 100 Напиток лимонный 200 лимоны 16 вода 14 сахар 24 Итого обед: 200 211 Вафли 50 50 Итого полдник: 31 Пюре картофельное 200 211 картофель 228 молоко кипяченное 10 соль 2 Масло сливочное 10 Сельдь слябосоленая 104 лук репчатый 48 масло растительное 10 Горошек зелёный 100	томат-пюре 10 10 10 масса тушеного мяса 200 соль 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	томат-пюре масса тушеного мяса масса тушеных овощей соль Хлеб пшеничный	томат-пюре масса тушеного мяса масса тушеных овощей соль Хлеб пшеничный 50 50 50 50 4,13 0,5 Хлеб ржаной 100 100 100 2,05 0,36 Напиток лимонный 200 лимоны Вода 14 214 сахар 24 24 24 Итого обед: Молоко кипяченное 200 211 200 5,8 5 Вафли 50 50 50 2 20 Итого полдник: Торовек артофельное 200 100 100 100 100 100 2,05 0,36 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 17 18 19 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	томат-пюре помаса тушеного мяса писка тушеных овощей соль помаса тушеных овощей помаса тушеных овошей помаса тушеных овощей помаса тушеных общей помаса тушеных овышеных общей помаса тушеных общей т	ТОМАТ-ПЮРС МАССА ТУШЕНОГО МЯСА МАССА ТУШЕНЫХ ОВОЩЕЙ СОЛЬ ХЛЕБ ПИВЕНИЧНЫЙ БО 50 50 50 4,13 0,5 24,2 117,5 ХЛЕБ РЖАНОЙ 100 100 100 2,05 0,36 10,02 51,24 Напиток лимонный 200 0,14 0,02 24,43 98,45 ЛИМОНЫ 16 16 16 16 80,03 14 214 24 24 24 24 171 175 176 177 177 178 179 179 170 170 170 170 170 170	Томат-пюре 10 10 10	томат-пюре 10 10 10	ТОМАТ-ПОРС МАССЯ ТУШЕНЫХ ОВОМЕЙ СОЛЬ ХЛЕБ ПИЕНИЧНЫЙ БО КОЛЬ ТОМОТОКО КИПЯЧЕННОЕ НТОГО ПОЛДНИК: МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ МОЛОКО КОПЯННИК: ТОМОТОКО ТОМОТ	томат-поре но 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	томат-шоре мясса тушеного мяса 10 10 10 10 10 10 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 2.05 0.36 11,75 0.08 0 0 0.65 11,5 Хлеб разной 100 100 100 2.05 0.36 10,02 24,43 98,45 0,006 0 0 0 10,5 11,5 Изиновы 16 16 16 16 16 16 16 10 10,00 22,43 98,45 0,006 6,4 0 0,031 6,88 Итого обед: 1 52,42 40,29 118,68 1131,49 0,65 69,80 0,25 15,36 190,62 <td>томат-пюре масса тупненого мяса тупненых овощей 200 г</td> <td>томат-пюре масса тупеного мяса и пороводительного мяса упредотовкого и пороводительного мяса упредотов мяса тупеных опопией и пороводительного мяса и пороводительного и пороводитель</td>	томат-пюре масса тупненого мяса тупненых овощей 200 г	томат-пюре масса тупеного мяса и пороводительного мяса упредотовкого и пороводительного мяса упредотов мяса тупеных опопией и пороводительного мяса и пороводительного и пороводитель

	горошек зелёный консервированный		74,6	50												
	масло сливочное		1,8	1,8												
209/05	Яйцо отварное	1шт	1	40	5,1	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,14	0,8	22	86	4,8	1
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,42	0,6	16,7	85,4	0,10	0	0	0	17,5	79,00	23,5	1,95
377/05	Чай с сахаром	200/15			0,2	0,05	15,04	61,42	0,001	0,1	0,001	0	5,25	8,24	4,4	0,865
	чай		1	1												
	caxap		15	15												
	вода		216	216												
	Итого ужин:				41,43	49,43	101,94	951,75	0,55	50,91	0,21	16,36	343,71	741,05	210,81	10,26
	На ночь:															
	Йогурт, шт	1	200	200	6,25	4	3,5	75	0	0,75	0,04	0	152,5	150	18,75	0,125
	Итого 2 ужин:				6,25	4,00	3,50	75,00	0,00	0,75	0,04	0,00	152,50	150,00	18,75	0,13
	ИТОГО за день:				133,41	144,43	421,18	3228,49	106,62	145,80	0,69	37,33	1469,69	2557,46	605,21	33,24

Суббота

						Заві	трак									
223/05	Запеканка из творога со сгущен. молоком	200/60			30	10,37	42,1	374,24	0,111	1,02	0,087	0,8	354,24	406,71	57,55	1,073
	творог		188	184												
	крупа манная		12	12												
	или мука пшеничная		16	16												
	соль		1,4	1,4												
	caxap		16	16												
	яйца,шт		1/7	8												
	масло сливочное		8	8												
	сухари панировочные		8	8												
	сметана		8	8												
	масса готовой запеканки			200												
	молоко сгущ.с сахаром		30	30												
	Хлеб пшеничный	100	100	100	8	1	48,3	235	0,17	0	0	1,3	23	87,00	33	2,00
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
15/05	Сыр российский	20	21	20	4,64	5,91	0	72,8	0,008	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2

382/05	Какао с молоком	200			3,51	2,79	22,68	129,7	0,04	1,17	0,018	0,011	113	104,58	27,9	0,94
	Какао-порошок		4	4												
	Молоко		100	100												
	Вода		110	110												
	Caxap		20	20												
	п				20.15	10.07	CA 70	55654	0.16	2.22	0.16	0.01	(42.24	(11.20	00.45	2.21
	Итого завтрак:				38,15	19,07	64,78	576,74	0,16	2,33	0,16	0,91	643,24	611,29	92,45	2,21
	2 завтрак															
338/05	Фрукты свежие (бананы)	200	1шт	1шт	3	1	42	189	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	Итого 2 завтрак:				3,00	1,00	42,00	189,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
						00	бед									
	Зелень свежая	5	7	5	0,2	0	0,4	2,5	0,02	25,3	0	3,4	42,1	30,9	14,4	0,6
71/05	Помидоры свежие	50	59	50	0,6	0	2,3	13	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
71/05	Огурцы свежие	50	52,6	50	0,4	0	1,7	8	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
X / /UN	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350/10			2,4	6,25	15,23	126,7	0,067	23,46	0,015	4,424	63,23	67,1	36,7	1,41
	свекла		70	56												
	капуста свежая		35	28												
	или квашеная		30	21												
	картофель		37	28												
	морковь		22	17												
	лук репчатый		17	14												
	томатное пюре		10,5	10,5												
	масло растительное		7	7												
	caxap		3,5	3,5												
	соль		3	3												
	бульон или вода		280	280												
			10	10						+	1			 		1

	Котлеты рубленые из птицы	100			16,5	18,8	20,2	310,4	0,12	2,9	0,001	6	56,3	161,6	27,75	1,69
	Цыплёнок - бройлер		170	70												
	Хлеб пшеничный		16	16												
	Вода		24	24												
	Соль		3	3												
	Сухари панировочные		10	10												
	Масло растительное		6	6												
309/05	Макароны отварные со сливочным маслом	200/10			7,8	9,2	49,44	311,4	0,119	0	0,038	1,2	22,86	64,3	11,94	1,2
	Макаронные изделия		70	70												
	Вода		420	420												
	соль		2	2												
	Масло сливочное		10	10												
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	100	100	100	2,05	0,36	10,02	51,24	0,06	0	0	0	10,5	47,40	14,1	1,17
389/05	Сок фруктовый	200	200	200	1	0,2	20,2	92	0,02	8	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого обед:				31,68	29,06	124,46	885,04	0,42	36,20	0,04	11,45	157,26	361,70	92,69	8,46
	полдник:															
	Булочка "Зорька"	100	100	100	7,4	13,05	64,31	388,2	0,12	0	0,01	0,337	17,83	64,2	11,5	0,92
388/05	Напиток из плодов шиповника	200			0,61	0,25	26,66	119,34	0,013	180	0	0,68	11,16	3,06	3,06	0,6
	Плоды шиповника сушеные		18	20												
	caxap		18	18												
	вода		180	180												
	Итого полдник:				8,01	13,30	90,97	507,54	0,13	180,00	0,01	1,02	28,99	67,26	14,56	1,52
						Vu	кин									

279/05	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50			14,4	20,3	17,9	265,01	0,085	3,94	0,019	3,77	43	165,4	33,414	2,34
	говядина		87	87												
	вода		10	10												
	крупа рисовая		8,3	8,3												
	масса рассыпчатого риса		- /-	25												
	лук репчатый		35	30												
	масло растительное		5	5												
	масса пассерованного лука			15												
	мука пшеничная		7	7												
	масса п\ф			118												
	масса готовых тефтелей			100												
	масло растительное		5	5												
	соус сметанный с			50												
	томатом:															
	сметана		12,5	12,5												
	мука пшеничная		3,7	3,7												
	вода		37	37												
	томат-пюре		5	5												
	масло сливочное		5	5												
	соль		3	3												
302/05	Каша гречневая рассыпчатая	200/10			12,03	11,4	49,6	367,4	0,41	0	0,038	0,91	28,56	286,5	190,74	6,48
	Крупа гречневая		92,3	92,3												
	Масло сливочное		10	10												
	Вода для варки		158	158												
	Соль		2	2												
71/05	Огурцы свежие	50	52,6	50	0,4	0	1,7	8	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,42	0,6	16,7	85,4	0,10	0	0	0	17,5	79,00	23,5	1,95
342/05	Компот из свежих плодов	200			0,14	0,144	25,13	98,82	0,011	3,6	0,011	0,072	6,2	3,96	3,24	0,86

	яблоки или айва		45,4	40												
	или груши		44,4	40												
	вода		172	172												
	сахар-песок		24	24												
	кислота лимонная		0,2	0,2												
	Итого ужин:				34,52	32,94	135,23	942,13	0,70	10,54	0,07	5,46	120,56	592,76	275,79	12,99
	На ночь:															
386/05	Kedun	200	207	200	5,8	5	8	106	0,08	1.4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ксфир	200	201	200	5,6	5	o	100	0,00	1,7	0,0-	U	270	100	20	0,2
	Итого 2 ужин:	200	207	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
		200	207	200			Ü			,	- '	,		180,00	28,00	0,20

Воскресенье

						Зав	трак									
173/05	Каша пшеничная молочная	300/10			15,8	14,1	59,9	537,6	0,26	0,57	0,06	1,61	211,8	323,4	64,95	3,5
	крупа пшеничная		75	75												
	вода		180	180												
	молоко сгущённое		57	57												
	соль		1,2	1,2												
	caxap		7,5	7,5												
	масло сливочное		10	10												
15/05	Сыр российский	20	21	20	4,64	5,91	0	72,8	0,008	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
	Хлеб пшеничный	100	100	100	8	1	48,3	235	0,17	0	0	1,3	23	87,00	33	2,00
377/05	Чай с сахаром	200/15			0,2	0,05	15,04	61,42	0,001	0,1	0,001	0	5,25	8,24	4,4	0,865
	чай		1	1												
	caxap		15	15												
	вода		216	216												
	Итого завтрак:				28,70	29,31	123,33	981,62	0,44	0,81	0,15	4,06	601,18	815,84	198,97	9,07
	2 завтрак															
338/05	Фрукты свежие (апельс.)	200	1шт	1шт	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6

	Итого 2 завтрак:				1,80	0,40	16,20	75,60	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
						00	бед									
26/96 г	Зелень свежая	5	7	5	0,2	0	0,4	2,5	0,02	25,3	0	3,4	42,1	30,9	14,4	0,6
71/05	Помидоры свежие	50	59	50	0,6	0	2,3	13	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
102/05	Суп картофельный с бобовыми	350			7,08	6,63	23,5	182	0,303	13,95	0	4,45	49,8	106,5	42,96	2,51
	картофель		130	93												
	горох лущеный		28,4	28,4												
	лук репчатый		23	17,5												
	морковь		24,5	17,5												
	масло сливочное		7,1	7,1												
	бульон или вода		245	245												
	соль		3	3												
260/05	Гуляш	100			15,2	17,7	3,06	229,25	0,063	2,44	0	0,37	21,92	159,72	20,5	2,37
	говядина		107	107												
	лук репчатый		12	10												
	мука пшеничная		2	2												
	соль		2	2												
	масло растительное		5	5												
	томат		8	8												
	масса тушеного мяса			50												
	масса соуса			50												
304/05	Рис отварной	200/10			5,08	5,9	40,4	287,9	0,057	0	0,025	0,37	34,45	74,31	19,9	0,86
	Крупа рисовая		71,4	71,4												
	Соль		4	4												
	Вода		432	432												
	Масло сливочное		10	10												
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	100	100	100	2,05	0,36	10,02	51,24	0,06	0	0	0	10,5	47,40	14,1	1,17
352/05	Кисель из яблок	180			0,12	0,11	26,32	103,45	0,008	2,7	0,009	0,054	15,48	8,51	2,43	0,65
	Яблоки свежие		31	27												

	caxap		18	18												
	крахмал		7	7												
	кислота лимонная		0,2	0,2												
	вода		177	177												
	Итого обед:				33,86	31,20	127,90	973,84	0,59	44,39	0,03	9,29	185,75	470,84	130,79	9,16
	полдник:															
389/05	Сок фруктовый	200	200	200	1	0,2	20,2	92	0,02	8	0	0,2	14	14	8	2,8
	Печенье сдобное	50	50	50	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63
	Итого полдник:				3,25	3,14	42,52	217,10	0,04	8,00	0,00	1,25	22,70	41,00	14,00	3,43
						Ух	кин									
234/05	Биточки рыбные	100/5			14,03	18,6	15,73	219,55	0,123	0,33	0,022	7,81	65,11	209,16	48,16	1,25
	Минтай с/м потрош.		111,2	102												
	Хлеб пшеничный		18	18												
	молоко или вода		25	25												
	яйца, шт		1/10	4												
	сухари		10	10												
	соль		2	2												
	Масса полуфабриката			115												
	масло растительное		10	10												
	масло сливочное		10	10												
310/05	Картофель отварной	200/10			4,2	9,1	33,7	233,06	0,247	41,2	0,038	0,356	27,952	122,43	48	1,92
	Картофель		274	206												
	соль		3	3												
	масло сливочное		10	10												
73/05	Икра кабачковая	100	106	100	1,6	6,3	7,4	90,8	0,05	15	0,04	2,5	27,5	32,4	20,6	0,9
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,42	0,6	16,7	85,4	0,10	0	0	0	17,5	79,00	23,5	1,95
377/05	Чай с лимоном	200/15/7			0,26	0,05	15,3	60,75	0,004	3	0,001	0,014	8,05	9,78	5,24	0,91
	чай		1	1		<u> </u>		,								

caxap		15	15												
лимон		8	8												
вода		216	216												
Итого ужин:				27,64	35,15	113,03	807,06	0,60	59,53	0,10	11,33	157,61	496,27	162,00	7,93
На ночь:															
Йогурт, шт	200	200	200	6,25	4	3,5	75	0	0,75	0,04	0	152,5	150	18,75	0,12
Итого 2 ужин:				6,25	4,00	3,50	75,00	0,00	0,75	0,04	0,00	152,50	150,00	18,75	0,13
ИТОГО за день:				101,50	103,20	426,48	3130,22	1,76	233,48	0,33	26,33	1187,74	2019,95	550,51	30,31
итого завтраки				34,97	36,12	113,82	962,45	0,41	18,06	0,20	4,05	576,65	780,28	178,99	7,23
итого 2 завтраки				3,90	4,51	42,88	228,86	0,08	55,71	0,02	0,51	44,13	51,54	41,64	2,44
итого обеды				37,41	30,20	129,40	954,13	0,58	60,06	0,09	12,24	191,85	543,16	145,88	11,29
итого полдники				7,3	11,1	63,2	317,5	22,7	15,7	0,0	1,4	110,4	120,2	21,6	1,9
итого ужины				36,12	36,65	121,26	958,61	0,56	49,10	0,12	7,92	288,53	680,06	210,50	10,75
итого 2 ужины				9,50	10,92	27,49	161,54	30,06	0,86	0,04	0,92	205,92	186,09	27,86	0,45
								_							
Итого по рациону:				129,21	129,52	498,05	3583,12	54,33	199,49	0,52	27,06	1417,52	2361,36	626,49	34,04