УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ
«Специальная(коррекционная)
общеобразовательная
школа-интернат №26»
---------- И.В.Тропотова.
«____»_____2021г

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТОУ
Роспотребнадзора
По Ставропольскому краю
А.В.Красько
«____»_____2021г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ГКОУ «Специальная(коррекционная) общеобразовательная школа-интернат№26» (на зимне-весенний период) (с 12 до 17 лет)

г.Минеральные Воды

2021г

№ по сбор. Рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины, мг				Минеральн.в-ва, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				1 Неделя				***Понедельник***								
							Завтрак									
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												
	сахар		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												
	сахар		18	18												
	вода		180	180												
	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**	200	200	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**
							Обед									
45/05	**Салат из квашеной капусты**	**100**			1,6	3,1	8,3	85,4	0,02	25,3	0	3,4	42,1	30,9	14,4	0,6
	капуста квашеная		115,7	81												
	лук репчатый		12,5	10												
	масло растительное		5	5												
	сахар		5	5												

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												
	сахар		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												

	Итого обед :				**34,61**	**28,40**	**127,20**	**861,96**	**0,58**	**47,67**	**0,05**	**12,35**	**212,52**	**521,64**	**169,50**	**20,26**
	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												
	сахар		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												
	сахар		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**
							Ужин									
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		100	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:															
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				**109,30**	**111,94**	**520,39**	**3631,54**	**1,62**	**261,33**	**0,46**	**27,16**	**1507,10**	**2257,94**	**600,04**	**46,38**

Вторник

Завтрак

	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												
	сахар		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												

	сахар		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															
338/05	**Фрукты свежие (апельс.)**	**200**	200	200	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**
							Обед									
54/05г	**Икра свекольная**	**100**			1,11	6	11,55	102,28	0,021	10,7	0,08	4,137	28,85	31,56	31,06	1,097
	свекла		95,7	75												
	лук репчатый		20,8	17,5												
	томатное пюре		25	25												
	масло растительное		7,5	7,5												
	сахар		1,1	1,1												
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 протертого картофелдя			**192**												
	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												
	сахар		20	20												
	крахмал		8	8												
	кислота лимонная		0,2	0,2												
	вода		197	197												
	Итого обед:				**32,68**	**25,74**	**164,31**	**999,67**	**0,54**	**87,36**	**0,15**	**10,35**	**182,48**	**542,51**	**167,90**	**10,01**
	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												
	сахар		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**
							Ужин									
	Ужин															
№71/05	**Овощи натуральные солёные**	**100**			0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36

	помидоры солёные		110	100												
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												
	Сахар		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:				**30,61**	**23,06**	**122,72**	**899,74**	**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				**138,82**	**123,61**	**558,78**	**3606,46**	**106,58**	**241,28**	**0,59**	**27,28**	**1531,84**	**2326,90**	**568,51**	**29,41**

Среда

Завтрак

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**			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												
	Сахар		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**	200	200	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**
	Обед															
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												
	сахар		3	3												
	соль		2	2												
	лавровый лист		0,003	0,003												
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		3,5	3,5												
	клецки:			**90**												
	мука пшеничная		27	27												
	масло сливочное		3	3												
	яйца,шт		1/5	8												
	вода		43	43												
	соль		3	3												
	бульон или вода		262	262												
	соль		3	3												
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												
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
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												
	Сахар		20	20												
	Кислота лимонная		0,2	0,2												
	Вода		200	200												
	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**
	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
	Пряники	**50**	50	50	8	11	45	50	105	0	0,003	2,35	4	21	3	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**	**100/10**			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												
№70/05	**Овощи натуральные солёные**	**100**			0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	огурцы солёные		110	100												
	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												
	Сахар		15	15												
	Вода		216	216												
	Итого ужин :				**30,51**	**24,74**	**102,07**	**697,36**	**0,53**	**37,93**	**0,06**	**8,80**	**173,99**	**483,31**	**145,05**	**7,06**
	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	**1**			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:				**157,45**	**162,09**	**582,27**	**4167,8**	**107,5**	**149,89**	**0,699**	**25,814**	**1242**	**2516,7**	**764,13**	**33,285**

Четверг

Завтрак

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												
	Сахар		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**	200	200	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**
Обед																
№71/05	**Овощи натуральные солёные**	**100**			0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	помидоры солёные		110	100												
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												
	сахар		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 мясопродуктов			**75**												
	макароны		52,5	52,5												
	лук		15	12												
	Масса пасеров лука			6												
	Масло растительное		2,4	2,4												
	яйцо		1/8	6												
	масло сливочное		3	3												
	сухари		3	3												
	масса полуфабриката			**198**												
	масса запеченного			**150**												
	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	**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												
	Сахар		20	20												
	Крахмал		10	10												
	Вода		144	144												
	Итого обед :				**28,84**	**22,12**	**131,42**	**849,98**	**0,39**	**28,34**	**0,06**	**10,08**	**142,86**	**383,91**	**104,36**	**7,76**
	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												
	сахар		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**

							Ужин									
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 овощами			**200**												
№71/05	**Овощи натуральные солёные**	**100**			0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	огурцы солёные		110	100												
	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
382/05	**Какао с молоком**	**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		100	100												
	Вода		110	110												
	Сахар		20	20												
	Итого ужин :				**42,86**	**30,51**	**132,51**	**1021,29**	**0,44**	**11,02**	**0,02**	**11,10**	**228,50**	**560,49**	**133,34**	**7,22**
	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:				**125,07**	**123,97**	**571,92**	**3795,19**	**106,64**	**64,00**	**0,35**	**29,68**	**1171,65**	**2115,02**	**511,44**	**34,03**

Пятница

Завтрак

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												
	сахар		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												
	сахар		15	15												
	молоко		51	50												
	вода		150	150												
	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**	200	200	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**
							Обед									
№71/ 05	**Овощи натуральные солёные**	**100**			0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	помидоры солёные		110	100												
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												
	сахар		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												
	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												
	Сахар		20	20												
	Кислота лимонная		0,2	0,2												
	Вода		200	200												

	Итого обед :				**37,65**	**34,58**	**130,98**	**977,39**	**0,77**	**97,13**	**0,06**	**13,08**	**262,40**	**549,93**	**177,17**	**10,04**
	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												
	сахар		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**
						Ужин										
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												
	сахар		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	**1**			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:				**141,50**	**136,83**	**491,70**	**3569,79**	**106,70**	**230,57**	**0,55**	**23,35**	**1742,97**	**2423,56**	**560,19**	**29,89**

Суббота

Завтрак

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												
	сахар		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												
	сахар		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**	200	200	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**

Обед

45/05	**Салат из квашеной капусты**	**100**			1,6	3,1	8,3	85,4	0,02	25,3	0	3,4	42,1	30,9	14,4	0,6
	капуста квашеная		115,7	81												
	лук репчатый		12,5	10												
	масло растительное		5	5												
	сахар		5	5												
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 отварная**	**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												
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 :				**44,80**	**36,23**	**139,21**	**1161,38**	**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	**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
	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**
							Ужин									
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												
	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												
	сахар		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:				**140,25**	**150,79**	**579,40**	**4298,13**	**107,13**	**84,54**	**0,44**	**21,57**	**1456,52**	**2564,78**	**820,09**	**37,88**

Воскресенье

Завтрак

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												
	сахар		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												
	сахар		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**	200	200	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**

Обед

№71/05	**Овощи натуральные солёные**	**100**			0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	огурцы солёные		110	100												
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	136с												
	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**	**200**			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												
	сахар		18	18												
	крахмал картофельный		8	8												
	лимонная кислота		0,18	0,18												
	Итого обед:				**36,54**	**23,81**	**85,02**	**829,45**	**0,48**	**36,80**	**0,00**	**9,68**	**131,00**	**460,25**	**127,90**	**6,60**
	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												
	сахар		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**
							Ужин									
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	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 томатом:			**50**												
	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	**Овощи натуральные солёные**	**100**			0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	помидоры солёные		110	100												
	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**	**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												
	сахар		18	18												
	вода		180	180												
	Итого ужин :				**32,30**	**31,01**	**140,89**	**932,09**	**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:				**117,66**	**107,42**	**548,66**	**3768,43**	**1,72**	**253,64**	**0,47**	**25,34**	**1521,61**	**2273,09**	**548,33**	**31,68**

2 неделя Понедельник

Завтрак																
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												
	сахар		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												
	Сахар		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**	200	200	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**
Обед																
№71/05	**Овощи натуральные солёные**	**100**			0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	помидоры солёные		110	100												

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												
	сахар		3,5	3,5												
	соль		3	3												
	бульон или вода		280	280												
	сметана		10	10												
235/05	**Шницель рыбный**	**100/10**			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												
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												
	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:				**29,08**	**32,29**	**105,45**	**703,65**	**0,50**	**41,43**	**0,07**	**8,87**	**167,93**	**447,43**	**134,49**	**6,27**
	полдник:															
386/05	**Ряженка**	**200**	206	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,2	0,04	0	236	192	32	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 полдник:				**8,40**	**9,60**	**29,50**	**275,00**	**0,96**	**0,60**	**0,17**	**1,30**	**494,00**	**375,00**	**48,70**	**1,22**
							Ужин									
204/05	**Макароны с сыром**	**200/30**			12,8	22,7	57,1	340,9	0,1	0,2	0,11	1,1	286,7	199,3	19,8	1,24
	макаронные изделия		69	69												
	соль		3	3												
	сыр российский		33	30												
	масло сливочное		10	10												
295 сб 2005г;	**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												
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												
	Сахар		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	**1**			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:				**135,83**	**148,72**	**385,94**	**3178,68**	**2,30**	**167,67**	**0,85**	**24,26**	**1969,49**	**2784,47**	**599,71**	**25,71**

Вторник

					Завтрак											
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												
	сахар		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)**	**200**	200	200	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**
							Обед									
45/05	**Салат из квашеной капусты**	**100**			1,6	3,1	8,3	85,4	0,02	25,3	0	3,4	42,1	30,9	14,4	0,6
	капуста квашеная		115,7	81												
	лук репчатый		12,5	10												
	масло растительное		5	5												
	сахар		5	5												
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												
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												
	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												
	Сахар		20	20												
	Крахмал		10	10												
	Вода		144	144												
	Итого обед:				**44,89**	**29,41**	**152,18**	**1090,04**	**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												
	Сахар		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**
							Ужин									
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												
	Вода для варки		158	158												
	Соль		2	2												
	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:				**130,25**	**162,79**	**441,19**	**3478,45**	**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												
	сахар		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												
	Сахар		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**	200	200	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**
Обед																
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												
	лук репчатый		20	16												
	томатное пюре		20	20												
	масло растительное		10	10												
	рствор лимон.к-ты		5	5												
	сахар		4	4												
	соль		3	3												
	лавровый лист		0,02	0,02												
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		7	7												

	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												
	Сахар		20	20												
	Кислота лимонная		0,2	0,2												
	Вода		200	200												
	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**
	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
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												
	сахар		15	15												
	вода		216	216												
	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**
							Ужин									
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**	**50,00**			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												
	Сахар		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**			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		1	1												
	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												
	сахар		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	**1**			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

Завтрак

219/05	**Сырники из творога со сгущенным молоком**	**200/60**			26	13,02	23,3	311,5	0,11	0,7	0,16	4,9	209,23	331,52	38,04	1,53
	творог		204	200												
	мука пшеничная		28	28												
	яйца, шт		1/20	8												
	сахар		20	20												

	соль		1	1												
	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	**50**	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												
	сахар		15	15												
	вода		216	216												
	Итого завтрак:				**45,68**	**34,50**	**86,73**	**839,07**	**0,29**	**0,94**	**0,25**	**7,35**	**602,21**	**904,36**	**182,56**	**7,88**
	2 завтрак															
338/05	**Фрукты свежие (апельс.)**	**200**	200	200	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**
Обед																
45/05	**Салат из квашеной капусты**	**100**			1,6	5,1	8,3	85,4	0,02	25,3	0	3,4	42,1	30,9	14,4	0,6
	капуста квашеная		115,7	81												
	лук репчатый		12,5	10												
	масло растительное		5	5												
	сахар		5	5												
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												
	сахар		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
	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:				**45,12**	**37,95**	**136,88**	**1155,56**	**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**

							Ужин									
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												
54/05г	**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												
	сахар		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**	**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												
	сахар		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:				**142,64**	**137,90**	**506,26**	**3989,34**	**1,89**	**402,03**	**0,60**	**37,19**	**1502,31**	**2764,08**	**790,04**	**39,87**

Пятница

Завтрак

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												
	сахар		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	80,40	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												
	сахар		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**	200	200	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**

							Обед									
№71/05	**Овощи натуральные солёные**	**100**			0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	помидоры солёные		110	100												
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
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												
	сахар		24	24												

	Итого обед:				**52,70**	**40,35**	**119,30**	**1135,53**	**0,64**	**47,50**	**0,25**	**12,02**	**162,32**	**733,79**	**151,23**	**11,70**
	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
	Вафли	**50**	50	50	2	20	45	50	105	0	0,003	2,35	4	21	3	0,3
	Итого полдник:				**7,80**	**25,00**	**54,60**	**166,00**	**105,08**	**2,60**	**0,04**	**2,35**	**244,00**	**201,00**	**31,00**	**0,50**
							Ужин									
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												
76/05	**Сельдь с луком**	**100**			18,6	22	7,28	301	0,04	8	0	13,56	24,8	46,4	11,2	0,64
	сельдь слабосоленая		104	100												
	лук репчатый		48	40												
	масло растительное		10	10												
306/ 2005	**Горошек зелёный консервированный отварной**	**50**			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		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												
	сахар		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**			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:				**133,69**	**144,49**	**421,80**	**3232,53**	**106,62**	**123,50**	**0,69**	**33,99**	**1441,39**	**2540,96**	**599,21**	**33,00**

Суббота

Завтрак

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												
	сахар		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												
	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												
	Сахар		20	20												
	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**	200	200	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**

Обед

45/05	**Салат из квашеной капусты**	**100**			1,6	5,1	8,3	85,4	0,02	25,3	0	3,4	42,1	30,9	14,4	0,6
	капуста квашеная		115,7	81												
	лук репчатый		12,5	10												
	масло растительное		5	5												
	сахар		5	5												
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												
	сахар		3,5	3,5												
	соль		3	3												
	бульон или вода		280	280												
	сметана		10	10												
295 сб 2005г;	**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:				**42,50**	**53,50**	**109,00**	**186,00**	**37,60**	**286,00**	**36,10**	**96,00**	**387,00**	**38,90**	**67,00**	**59,00**
	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												
	сахар		18	18												
	вода		180	180												
	Итого полдник:				**80,10**	**13,30**	**90,97**	**544,36**	**0,13**	**180,00**	**0,01**	**1,00**	**28,99**	**67,26**	**14,56**	**1,52**
						Ужин										
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 томатом:			**50**												

	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												
№70/05	**Овощи натуральные солёные**	**100**			0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	огурцы солёные		110	100												
	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 :				**34,60**	**33,00**	**134,55**	**940,67**	**0,70**	**10,54**	**0,07**	**5,46**	**120,56**	**592,76**	**275,79**	**12,99**
	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:				**40,40**	**38,00**	**142,55**	**1046,67**	**0,78**	**11,94**	**0,11**	**5,46**	**360,56**	**772,76**	**303,79**	**13,19**

Воскресенье

Завтрак

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												
	сахар		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												
	сахар		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**	200	200	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**
						Обед										
№71/05	**Овощи натуральные солёные**	**100**			0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	помидоры солёные		110	100												
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**	**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												
	сахар		20	20												
	крахмал		8	8												
	кислота лимонная		0,2	0,2												
	вода		177	177												
	Итого обед:				**34,14**	**31,26**	**128,52**	**977,88**	**0,58**	**22,09**	**0,03**	**5,95**	**157,45**	**454,34**	**124,79**	**8,92**
	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**
Ужин																

234/05	**Биточки рыбные**	**100/10**			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												
	сахар		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	**1**			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:				**101,78**	**103,26**	**427,10**	**3134,26**	**1,75**	**211,18**	**0,33**	**22,99**	**1159,44**	**2003,45**	**544,51**	**30,07**
	итого завтраки				34,74	36,11	112,02	954,35	0,41	18,04	0,21	3,96	572,60	778,97	178,37	7,28
	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				38,76	33,43	131,62	936,75	3,23	67,30	2,68	16,90	195,19	513,08	142,66	14,84

	итого полдники				12,5	11,1	63,2	320,2	22,7	15,7	0,0	1,4	110,4	120,2	21,6	1,9
	итого ужины				36,17	36,67	121,10	958,30	0,56	49,31	0,12	7,92	289,52	681,09	211,10	10,78
	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:				**123,83**	**126,56**	**476,39**	**3453,10**	**54,28**	**172,04**	**0,52**	**24,58**	**1340,99**	**2275,75**	**604,82**	**33,09**