

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1 имени Героя Российской Федерации Ю.Д.Недвиги» муниципального образования «Барышский район» Ульяновской области



**Примерное циклическое меню  
МБОУ СОШ №1 МО «Барышский район»  
12-18 лет  
«Школьный стандарт»**

Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

### ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	195,89	171,61	33,85	154,62	0,65	62,36	5,12	38,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,9</b>	<b>24,7</b>	<b>77</b>	<b>613,5</b>	<b>0,22</b>	<b>0,42</b>	<b>148,2</b>	<b>0,4</b>	<b>1,48</b>	<b>982,44</b>	<b>501,92</b>	<b>531,69</b>	<b>84,97</b>	<b>433,4</b>	<b>2,73</b>	<b>76,3</b>	<b>14,61</b>	<b>87,58</b>
<b>Обед</b>																				
13	Овощная нарезка*	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
113	Суп -лапша домашняя	250	7,1	9	15,1	169,9	0,05	0,05	18,06	0,11	0,57	18,54	81,36	13,21	8,59	64,41	0,74	2,59	2,58	41,68
33,1 Ш	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	16,3	16,2	15,5	273,2	0,09	0,19	82,8	0,74	4,06	126,75	328,49	89,69	28,9	186,85	2,82	14,78	3,38	60,88
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>37,5</b>	<b>34,4</b>	<b>108,8</b>	<b>896,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,45</b>	<b>177,33</b>	<b>0,97</b>	<b>28</b>	<b>433,79</b>	<b>1027,46</b>	<b>206,95</b>	<b>222,45</b>	<b>572,39</b>	<b>11,28</b>	<b>23,73</b>	<b>13,6</b>	<b>147,92</b>
<b>Полдник</b>																				
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11,4</b>	<b>5,6</b>	<b>78,1</b>	<b>408,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,12</b>	<b>34,91</b>	<b>0,07</b>	<b>2,62</b>	<b>89,04</b>	<b>303,02</b>	<b>95,52</b>	<b>23,9</b>	<b>119,63</b>	<b>2,01</b>	<b>5,17</b>	<b>10,85</b>	<b>27,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1710</b>	<b>69,8</b>	<b>64,7</b>	<b>263,9</b>	<b>1918,5</b>	<b>0,82</b>	<b>0,99</b>	<b>360,44</b>	<b>1,44</b>	<b>32,1</b>	<b>1505,27</b>	<b>1832,4</b>	<b>834,16</b>	<b>331,32</b>	<b>1125,42</b>	<b>16,02</b>	<b>105,2</b>	<b>39,06</b>	<b>262,6</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	г	г	г	7	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
<b>Вторник, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
330	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
394-У	Вареники с картофелем	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,2</b>	<b>17,1</b>	<b>90</b>	<b>577,5</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>63,96</b>	<b>0,2</b>	<b>17,98</b>	<b>506,25</b>	<b>962,62</b>	<b>250,78</b>	<b>74,84</b>	<b>269,78</b>	<b>5,55</b>	<b>22,24</b>	<b>9,7</b>	<b>81,98</b>
<b>Обед</b>																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	6,4	5,6	13,6	129,8	0,05	0,05	162,79	0	10,66	24,18	399,56	38,65	28,06	58,13	1,28	6,51	0,55	34,19
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32
295-У	Котлета куриная*	100	19	25,7	25,1	407,6	0,16	0,3	100,73	2,22	7,66	453,79	311,21	176,62	31,17	218,77	3,52	24,64	5,29	110,54
15	Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>34,1</b>	<b>37,3</b>	<b>112,9</b>	<b>922,8</b>	<b>0,36</b>	<b>0,44</b>	<b>298,9</b>	<b>2,31</b>	<b>27,84</b>	<b>735,19</b>	<b>1025,22</b>	<b>323,95</b>	<b>123,28</b>	<b>465,35</b>	<b>8,17</b>	<b>35,88</b>	<b>17,79</b>	<b>197,93</b>
<b>Полдник</b>																				
520,2	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,91	272,13	10,36	13,08	41,53	0,66	27,8	2,19	19,91
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11,2</b>	<b>12</b>	<b>51,4</b>	<b>358,8</b>	<b>0,16</b>	<b>0,14</b>	<b>93,38</b>	<b>0,13</b>	<b>8,61</b>	<b>504,7</b>	<b>623,58</b>	<b>93,21</b>	<b>33,08</b>	<b>142,24</b>	<b>2,17</b>	<b>72,46</b>	<b>4,84</b>	<b>57,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1720</b>	<b>61,5</b>	<b>66,4</b>	<b>254,3</b>	<b>1859,1</b>	<b>0,78</b>	<b>0,87</b>	<b>456,24</b>	<b>2,64</b>	<b>54,43</b>	<b>1746,14</b>	<b>2611,42</b>	<b>667,94</b>	<b>231,2</b>	<b>877,37</b>	<b>15,89</b>	<b>130,58</b>	<b>32,33</b>	<b>337,61</b>

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Среда, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
60	Салат из моркови с яблоками*	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3
219-У	Сырники творожные	170	33,6	15,2	25,6	373,8	0,08	0,35	41,34	0,16	0,31	55,51	176,42	228,38	34,9	323,9	0,97	15,57	43,65	58,47
310	Соус сладкий сметанный	60	2	5,3	8,2	88,4	0,02	0,07	27,79	0	0,22	105,5	69,72	58,19	6,89	43,86	0,15	5,46	0,94	12,2
173,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>41,2</b>	<b>23</b>	<b>75,9</b>	<b>675,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,49</b>	<b>911</b>	<b>0,16</b>	<b>7,48</b>	<b>475,36</b>	<b>485,92</b>	<b>325,58</b>	<b>76,96</b>	<b>449,07</b>	<b>4,1</b>	<b>25,35</b>	<b>48,31</b>	<b>104,07</b>
<b>Обед</b>																				
30,08	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
173-У	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48
34-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51
149	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>29,1</b>	<b>31,7</b>	<b>111</b>	<b>845,3</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>255,44</b>	<b>1,01</b>	<b>18,02</b>	<b>641,25</b>	<b>824,72</b>	<b>442,33</b>	<b>86,51</b>	<b>379,27</b>	<b>6,41</b>	<b>46,05</b>	<b>8,05</b>	<b>90,09</b>
<b>Полдник</b>																				
102,20	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	0,77	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25
406	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>6,6</b>	<b>3,8</b>	<b>69,6</b>	<b>338,5</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>25,1</b>	<b>0,07</b>	<b>22,22</b>	<b>35,45</b>	<b>485,39</b>	<b>55,49</b>	<b>24,44</b>	<b>78,64</b>	<b>4,5</b>	<b>3,93</b>	<b>3,53</b>	<b>21,34</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1740</b>	<b>76,9</b>	<b>58,5</b>	<b>256,5</b>	<b>1859,6</b>	<b>0,62</b>	<b>0,88</b>	<b>1191,54</b>	<b>1,24</b>	<b>47,72</b>	<b>1152,06</b>	<b>1796,03</b>	<b>823,4</b>	<b>187,91</b>	<b>906,98</b>	<b>15,01</b>	<b>75,33</b>	<b>59,89</b>	<b>215,5</b>

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	В2 мг	А мкг	D мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг

Четверг, 1 неделя

**Завтрак**

173	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,7	12,8	37	297,7	0,19	0,18	44,22	0,14	0,57	50,45	268,74	140,73	67,72	227,12	1,65	12,8	14,34	44,09
181	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
10,23	Ленишка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,1</b>	<b>20,5</b>	<b>98,2</b>	<b>660,9</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>79,36</b>	<b>0,37</b>	<b>0,6</b>	<b>299,87</b>	<b>409,09</b>	<b>303,55</b>	<b>92,75</b>	<b>366,34</b>	<b>3,32</b>	<b>15,98</b>	<b>22,43</b>	<b>65,78</b>

**Обед**

16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0
99,У	Суп овощной	250	6,5	5,6	11,3	121,6	0,08	0,1	266,01	0	14,05	766,75	487,75	51,28	37,82	65,47	1,51	108	0,53	38,13
320,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,3	13,1	25,1	235,4	0,15	0,16	57,7	0,23	12,54	732,2	786,96	75,78	37,04	121,35	1,34	108	1,37	56,18
379,У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	100	15,6	20,7	21,8	335,9	0,11	0,19	137	1,23	5,74	308,23	347,6	95,69	31,65	189,81	3,19	50,42	3,26	64,1
34,7хп	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>31,3</b>	<b>40,3</b>	<b>93,5</b>	<b>861,5</b>	<b>0,45</b>	<b>0,52</b>	<b>463,77</b>	<b>1,46</b>	<b>56,91</b>	<b>2149,33</b>	<b>1850,63</b>	<b>302,84</b>	<b>142,8</b>	<b>488,29</b>	<b>8,84</b>	<b>269,36</b>	<b>8,75</b>	<b>177,91</b>

**Полдник**

1001,0	Дреники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68
254,04	Сметана порционно	10	0,3	1,5	0,4	16	0	0,01	10,7	0	0,04	4	11,6	8,8	0,9	6	0,02	0,9	0,04	1,4
177	Чай черный с лимоном	200	0,5	0,1	5,4	24,4	0	0,02	1,16	0	3,4	2,57	62,79	83,2	9,76	18,26	1,7	0,01	0,03	0,8
106	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>12,2</b>	<b>12,3</b>	<b>55,6</b>	<b>381,1</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>111,76</b>	<b>0,74</b>	<b>11,07</b>	<b>370,95</b>	<b>529,15</b>	<b>151,62</b>	<b>39,64</b>	<b>169,15</b>	<b>3,79</b>	<b>56,32</b>	<b>12,11</b>	<b>67,76</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1730</b>	<b>64,6</b>	<b>73,1</b>	<b>247,3</b>	<b>1903,5</b>	<b>0,91</b>	<b>1,01</b>	<b>654,89</b>	<b>2,57</b>	<b>68,58</b>	<b>2820,15</b>	<b>2788,87</b>	<b>758,01</b>	<b>275,19</b>	<b>1023,78</b>	<b>15,95</b>	<b>341,66</b>	<b>43,29</b>	<b>311,45</b>

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Питание, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-10	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72	2,91	0,4	332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5
23	Чай шпгаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>23,2</b>	<b>25,2</b>	<b>60,8</b>	<b>561,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,65</b>	<b>270,45</b>	<b>2,91</b>	<b>17,09</b>	<b>624,24</b>	<b>789,59</b>	<b>245,05</b>	<b>92,5</b>	<b>354,21</b>	<b>5,61</b>	<b>57,21</b>	<b>39,08</b>	<b>93,61</b>
<b>Обед</b>																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
104-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,28
192,32-У	Пельмени "Детские" отварные с бульоном*	250	22,5	23,4	38,7	455,4	0,22	0,21	96,75	1,14	7,36	252,35	365,26	97,68	34,09	212,24	3,31	40,81	5,67	76,67
143-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>46,9</b>	<b>40,3</b>	<b>143</b>	<b>1123,1</b>	<b>0,51</b>	<b>0,5</b>	<b>201,57</b>	<b>3</b>	<b>36,31</b>	<b>685,2</b>	<b>1124,4</b>	<b>309,69</b>	<b>143,6</b>	<b>620,17</b>	<b>8,93</b>	<b>148,11</b>	<b>36,95</b>	<b>607,95</b>
<b>Полдник</b>																				
401-У	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>15,9</b>	<b>20,3</b>	<b>58,7</b>	<b>481</b>	<b>0,16</b>	<b>0,4</b>	<b>72,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,99</b>	<b>163,53</b>	<b>471,35</b>	<b>342,08</b>	<b>48,52</b>	<b>310,86</b>	<b>1,16</b>	<b>30,53</b>	<b>8,03</b>	<b>72,85</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1740</b>	<b>86</b>	<b>85,8</b>	<b>262,5</b>	<b>2166</b>	<b>—0</b>	<b>1,55</b>	<b>544,1</b>	<b>6,04</b>	<b>54,39</b>	<b>1472,97</b>	<b>2385,34</b>	<b>896,82</b>	<b>284,62</b>	<b>1285,24</b>	<b>15,7</b>	<b>235,85</b>	<b>84,06</b>	<b>774,41</b>

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

**Понедельник, 2 неделя**

**Завтрак**

102,20	Салат-коктейль фруктовый	120	0,8	0,4	14,3	63,7	0,04	0,03	7,8	0	42	23,44	285,11	30,11	13,2	20,4	1,51	2,4	0,48	15
177	Чай фруктовый У	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
196	Блины со сгущенным молоком	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,3</b>	<b>14,5</b>	<b>123,6</b>	<b>701,9</b>	<b>0,31</b>	<b>0,45</b>	<b>57,87</b>	<b>0</b>	<b>85,46</b>	<b>292,75</b>	<b>875,27</b>	<b>391,3</b>	<b>77,91</b>	<b>338,96</b>	<b>5,14</b>	<b>18,9</b>	<b>11,09</b>	<b>78,68</b>

**Обед**

20,14	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	1,6	5	37,5	0,01	0,02	1,14	0	5,7	103,64	164,18	21,83	12,58	24,69	0,8	11,99	0,4	11,4
54,10	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
54,11	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
299,У	Крокеты "Детские"	100	21,5	18,8	23,7	350,1	0,16	0,3	262,11	1,59	28,68	373,69	473,94	138,9	39,97	252,01	4,24	53,16	4,24	79,16
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0	26,8	110	0,32	0,45	134,33	2,67	12,47	0,06	0,2	69,35	2,95	6,03	0,11	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>39,3</b>	<b>34</b>	<b>125,8</b>	<b>966,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,89</b>	<b>550,79</b>	<b>4,37</b>	<b>60,31</b>	<b>1022,98</b>	<b>1073,88</b>	<b>421,32</b>	<b>108,74</b>	<b>460,29</b>	<b>8,97</b>	<b>111,77</b>	<b>8,43</b>	<b>137,71</b>

**Полдник**

300,0	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68
234,04	Сметана порционно	10	0,3	1,5	0,4	16	0	0,01	10,7		0,04	4	11,6	8,8	0,9	6	0,02	0,9	0,04	1,4
13,У	Компот из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	103,91	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6
456,31	Пирожок печёный мясо-овощной	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,19	0,04	9,87	104,11	240,1	32,47	20,23	118,91	1,62	12,36	4,11	34,43
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>13,8</b>	<b>13,6</b>	<b>59,9</b>	<b>416,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,15</b>	<b>35,49</b>	<b>0,08</b>	<b>16,91</b>	<b>268,72</b>	<b>662,81</b>	<b>57,2</b>	<b>38,33</b>	<b>168,26</b>	<b>3,11</b>	<b>37,86</b>	<b>5,08</b>	<b>61,11</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1760</b>	<b>72,4</b>	<b>62,1</b>	<b>309,3</b>	<b>2084,6</b>	<b>1,21</b>	<b>1,49</b>	<b>644,15</b>	<b>4,45</b>	<b>162,68</b>	<b>1584,45</b>	<b>2611,96</b>	<b>869,82</b>	<b>224,98</b>	<b>967,51</b>	<b>17,22</b>	<b>168,53</b>	<b>24,6</b>	<b>277,5</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белк и	Жир ы	Угле воды		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

747-У	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,9	12,2	40,4	306,8	0,19	0,18	51,15	0,16	0,65	163,09	242,31	178,62	51,4	202,74	1,33	28,5	3,5	39,35
181	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
40.02-У	Шанежка наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	72,86	12,21	90,22	0,78	21,47	5	15,42
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>17,2</b>	<b>92,9</b>	<b>601,2</b>	<b>0,29</b>	<b>0,26</b>	<b>76,07</b>	<b>0,32</b>	<b>0,67</b>	<b>465,71</b>	<b>363,71</b>	<b>319,44</b>	<b>73,81</b>	<b>317,36</b>	<b>2,73</b>	<b>50,61</b>	<b>9,7</b>	<b>57,67</b>

Обед

13	Овощная нарезка*	50	0,5	0,1	1,7	9,7	0,02	0,02	51,58	0	11,25	3,32	121,08	13,33	9,92	18,58	0,41	1,32	0,18	13,08
11-У	Свекольник	300	6,8	9,4	14,6	170	0,03	0,05	168,25	0,06	11,13	450,78	306,48	49,02	25,38	48,61	1,27	5,45	0,56	27,1
191-У	Пельмени "Детские" отварные*	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53
131	Соус сметано-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03
176	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>37,4</b>	<b>37,4</b>	<b>94,9</b>	<b>865,9</b>	<b>0,43</b>	<b>0,41</b>	<b>292,5</b>	<b>1,41</b>	<b>28,14</b>	<b>1003,98</b>	<b>1056,71</b>	<b>267,78</b>	<b>110,13</b>	<b>434,75</b>	<b>9,68</b>	<b>59,55</b>	<b>11,43</b>	<b>139,14</b>

Полдник

11	Яблоко печеное	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115,43	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4
15	Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1
432.28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,9</b>	<b>7,1</b>	<b>46,5</b>	<b>285,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,08</b>	<b>15,34</b>	<b>0,02</b>	<b>5,83</b>	<b>323,21</b>	<b>398,39</b>	<b>105,43</b>	<b>23,94</b>	<b>98,97</b>	<b>2,44</b>	<b>45,61</b>	<b>2,78</b>	<b>38,94</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1710</b>	<b>65,2</b>	<b>61,7</b>	<b>234,3</b>	<b>1752,6</b>	<b>0,82</b>	<b>0,75</b>	<b>383,91</b>	<b>1,75</b>	<b>34,64</b>	<b>1792,9</b>	<b>1818,81</b>	<b>692,65</b>	<b>207,88</b>	<b>851,08</b>	<b>14,85</b>	<b>155,77</b>	<b>23,91</b>	<b>235,75</b>

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Среда, 2 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5
54-21г	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
94-У	Вареники с творогом	170	20,2	19,4	50,1	455,9	0,11	0,21	62,7	0,35	0,83	194,45	170,95	128,37	27,84	207,36	1,21	9,01	24,68	43,44
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29,9</b>	<b>26,2</b>	<b>105,9</b>	<b>778,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,51</b>	<b>100,05</b>	<b>0,35</b>	<b>13,81</b>	<b>464,3</b>	<b>862,28</b>	<b>413,35</b>	<b>87,36</b>	<b>436,04</b>	<b>5,33</b>	<b>26,17</b>	<b>30,03</b>	<b>106,14</b>
<b>Обед</b>																				
0,05-У	Закуска овощная*	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,05	42,5	87,9	15,31	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85
102-У	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41
54-26г	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4	0,05	0,04	322,42	0	1,59	288,31	111,85	20,82	31,39	80,96	0,69	25,87	5,57	37,56
21-У	Нагетсы "Детские"*	100	19,7	18,9	19,2	325,5	0,12	0,23	79,5	1,22	4,18	271,73	255,14	98,01	27,48	198,7	2,83	15,04	5,96	123,07
175,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>37,5</b>	<b>33,4</b>	<b>99,7</b>	<b>850</b>	<b>0,45</b>	<b>0,41</b>	<b>545,1</b>	<b>1,22</b>	<b>25,78</b>	<b>859,36</b>	<b>1076,73</b>	<b>195,2</b>	<b>135,42</b>	<b>491,61</b>	<b>9,47</b>	<b>53,05</b>	<b>17,42</b>	<b>213,69</b>
<b>Полдник</b>																				
102,20	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25
338	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0,2	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
406	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>5,8</b>	<b>3,7</b>	<b>55,6</b>	<b>278,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,07</b>	<b>25,99</b>	<b>0,07</b>	<b>21,14</b>	<b>29,42</b>	<b>319,41</b>	<b>49,3</b>	<b>19,65</b>	<b>69,33</b>	<b>2,25</b>	<b>4,44</b>	<b>3,64</b>	<b>24,54</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1720</b>	<b>73,2</b>	<b>63,3</b>	<b>261,2</b>	<b>1906,4</b>	<b>0,79</b>	<b>0,99</b>	<b>671,14</b>	<b>1,64</b>	<b>60,73</b>	<b>1353,08</b>	<b>2258,42</b>	<b>657,85</b>	<b>242,43</b>	<b>996,98</b>	<b>17,05</b>	<b>83,66</b>	<b>51,09</b>	<b>344,37</b>

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Четверг, 2 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
14-32з	Морковь в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33
14-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
179-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными*	80	12,5	16,6	17,4	268,7	0,09	0,15	109,6	0,99	4,59	246,58	278,08	76,55	25,32	151,85	2,55	40,33	2,61	51,28
177	Чай фруктовый У	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,8</b>	<b>22,3</b>	<b>90,8</b>	<b>658,7</b>	<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>1334,01</b>	<b>1,08</b>	<b>49,04</b>	<b>716,21</b>	<b>638,63</b>	<b>292,78</b>	<b>79,81</b>	<b>289,5</b>	<b>6,34</b>	<b>66,24</b>	<b>6,56</b>	<b>108,45</b>
<b>Обед</b>																				
102-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3
14-6о	Яйцо вареное	30	3,6	3	0,2	42,4	0,02	0,11	46,8	0,66	0	30,55	34,86	14,52	3,13	50,11	0,65	6	8,1	16,5
180-У	Фрикадельки "Детские"*	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31
119,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>34,2</b>	<b>32,3</b>	<b>123,5</b>	<b>921,9</b>	<b>0,64</b>	<b>0,65</b>	<b>375,93</b>	<b>2,51</b>	<b>30,89</b>	<b>391,31</b>	<b>1206,31</b>	<b>157,67</b>	<b>223,2</b>	<b>539,94</b>	<b>11,07</b>	<b>29,16</b>	<b>17,89</b>	<b>126,62</b>
<b>Полдник</b>																				
101-У	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	5,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>15,9</b>	<b>20,3</b>	<b>58,7</b>	<b>481</b>	<b>0,16</b>	<b>0,4</b>	<b>72,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,99</b>	<b>163,53</b>	<b>471,35</b>	<b>342,08</b>	<b>48,52</b>	<b>310,86</b>	<b>1,16</b>	<b>30,53</b>	<b>8,03</b>	<b>72,85</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1710</b>	<b>73,9</b>	<b>74,9</b>	<b>173</b>	<b>2061,6</b>	<b>1,07</b>	<b>1,31</b>	<b>1782,02</b>	<b>3,72</b>	<b>80,92</b>	<b>1271,05</b>	<b>2316,29</b>	<b>792,53</b>	<b>351,53</b>	<b>1140,3</b>	<b>18,57</b>	<b>125,93</b>	<b>32,48</b>	<b>307,92</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Пятница, 2 недели</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
219-У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59
334-У	Соус ягодный сметанный	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,2	2,64
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>35,1</b>	<b>14,4</b>	<b>82,8</b>	<b>602,1</b>	<b>0,17</b>	<b>0,41</b>	<b>101,6</b>	<b>0,14</b>	<b>15,79</b>	<b>288,3</b>	<b>728,09</b>	<b>318,7</b>	<b>97,75</b>	<b>368,55</b>	<b>3,86</b>	<b>15,33</b>	<b>42,16</b>	<b>62,78</b>
<b>Обед</b>																				
17	Нарезка овощей "Ассорти"	10	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
54-6с	Суп картофельный с овощами	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	126,79	0,06	4,61	72,52	277,65	16,6	15,93	44,96	0,68	12,86	1,18	26,53
111-У	Картофель отварной	180	4,9	6	29,1	189,8	0,17	0,17	26,57	0,08	14,68	62,17	915,54	74,64	42,7	134,68	1,48	13,86	1,43	64,97
267.66-У	Крокеты с картофелем	100	13,6	19,3	17	295,9	0,16	0,19	166,57	1,31	6,03	63,59	272,02	95,41	24,7	154,95	2,39	15,26	3,36	83,39
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной бородинский	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>29,7</b>	<b>30,3</b>	<b>105,4</b>	<b>812,9</b>	<b>0,52</b>	<b>0,49</b>	<b>334,53</b>	<b>1,45</b>	<b>37,32</b>	<b>456,28</b>	<b>1919,31</b>	<b>226,55</b>	<b>124,53</b>	<b>448,49</b>	<b>9,9</b>	<b>45,42</b>	<b>9,37</b>	<b>193,99</b>
<b>Полдник</b>																				
520,2	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,91	272,13	10,36	13,08	41,53	0,66	27,8	2,19	19,91
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0
406	Пирожок с яблоком, луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>12,5</b>	<b>12,1</b>	<b>61,1</b>	<b>403,5</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>202,48</b>	<b>0,81</b>	<b>86,83</b>	<b>408,28</b>	<b>428,04</b>	<b>132,64</b>	<b>31,34</b>	<b>150,34</b>	<b>2,66</b>	<b>59,51</b>	<b>13,42</b>	<b>63,79</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1730</b>	<b>77,3</b>	<b>56,8</b>	<b>249,3</b>	<b>1818,5</b>	<b>0,85</b>	<b>1,16</b>	<b>638,61</b>	<b>2,4</b>	<b>139,94</b>	<b>1152,86</b>	<b>3075,44</b>	<b>677,89</b>	<b>253,62</b>	<b>967,38</b>	<b>16,42</b>	<b>120,26</b>	<b>64,95</b>	<b>320,56</b>