



Для обучающихся от 7 лет до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност	Минеральные в-ва						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub> мг	С <sub>мг</sub>	А <sub>мг</sub>	Са <sub>мг</sub>	Р <sub>мг</sub>	Mg <sub>мг</sub>	Fe <sub>мг</sub>
<b>День 1 (понедельник). Завтрак</b>													
<b>283</b>	Каша рисовая молочная	200	2,61	4,46	36,59	181,13	0,02	0,00	22,50	5,28	56,93	18,45	0,41
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	118,20	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,0,1	0,00	59,00	1,50	3,00	0,00	0,00
<b>505</b>	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
<b>142</b>	Борщ со сметаной	250	1,45	3,93	11,20	89,00	0,04	8,23	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95
<b>505</b>	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	118,20	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
<b>572</b>	Коржик	70	4,8	8,6	48,9	281							
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20
	<b>ИТОГО</b>	<b>1150</b>	<b>15,36</b>	<b>28,07</b>	<b>157,04</b>	<b>965,53</b>	<b>0,22</b>	<b>30,23</b>	<b>81,5</b>	<b>80,48</b>	<b>279,11</b>	<b>55,05</b>	<b>5,8</b>
<b>День 2 (вторник). Завтрак</b>													
<b>438</b>	Омлет	150	20,64	16,95	3,05	320,18	0,12	0,48	0,32	396,30	241,94	21,03	5,51
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	118,20	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,0,1	0,00	59,00	1,50	3,00	0,00	0,00
<b>1024</b>	Какао	200	3,52	2,22	25,49	145,20	0,04	1,30	0,10	122,00	90,00	14,00	0,56
<b>391</b>	Котлета мясная	90	16,7	15,7	13,3	<b>261,3</b>	0,084			0,36	13		
<b>442</b>	Рожки	180	4,62	5,42	33,73	202,14	0,07	0,00	25,20	5,83	44,60	25,34	1,31
<b>43</b>	Салат из свежей капусты, моркови	60	0,85	4,05	5,41	53,44	0,02	19,4	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
								7					

	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	118,20	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
<b>1012</b>	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
	<b>ИТОГО</b>	<b>790</b>	<b>52,47</b>	<b>55,02</b>	<b>150,74</b>	<b>1185,72</b>	<b>0,474</b>	<b>22,26</b>	<b>84,62</b>	<b>583,31</b>	<b>513,51</b>	<b>85,07</b>	<b>9,91</b>
<b>День 3 (среда) Завтрак</b>													
<b>282</b>	Каша пшеничная	180	5,92	5,68	40,45	213,71	0,20	0,00	25,20	19,56	161,32	56,81	1,85
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,0,1	0,00	59,00	1,50	3,00	0,00	0,00
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	118,20	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	0,10
<b>506</b>	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	33,00	67,50	19,50	0,40
<b>158</b>	Суп гороховый	250	6,4	5,4	29,3	<b>132,9</b>	0,26	15,16	0,17	34,8	98	21,7	22,5
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	118,20	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
<b>281</b>	Булочка	70	5,8	4,3	43,4	<b>225</b>							
<b>505</b>	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
	<b>ИТОГО</b>	<b>1,040</b>	<b>27,94</b>	<b>30,61</b>	<b>188,52</b>	<b>1033,41</b>	<b>0,61</b>	<b>28,16</b>	<b>110,45</b>	<b>205,06</b>	<b>480,62</b>	<b>117,11</b>	<b>24,84</b>
<b>День 4 (четверг) Завтрак</b>													
<b>330</b>	Сырники из творога со сметаной	150/10	19,44	22,51	17,10	<b>307,43</b>	0,11	0,39	89,95	248,75	350,70	39,60	1,17
<b>505</b>	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	<b>28,00</b>	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
<b>356</b>	Рыбные биточки	80	11,08	3,92	8,21	<b>116,00</b>	0,08	2,62	12,00	38,90	164,60	28,90	0,87
<b>283</b>	Рис	150	4,8	0,68	0,46	<b>226,28</b>	0,06	1,53	0,087	108	68,6	13	0,3
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	<b>118,20</b>	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
<b>949</b>	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	<b>110,80</b>	0,01	1,83	0,00	13,98	9,06	4,16	0,14
	<b>ИТОГО</b>	<b>840,1</b>	<b>38,51</b>	<b>28,39</b>	<b>89,72</b>	<b>906,71</b>	<b>0,32</b>	<b>12,37</b>	<b>102,037</b>	<b>423,73</b>	<b>643,36</b>	<b>93,4</b>	<b>3,6</b>
<b>День 5 (пятница) Завтрак</b>													
<b>262.</b>	Каша геркулесовая	180	2,61	4,46	36,59	181,13	0,02	0,00	22,50	5,28	56,93	18,45	0,41
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	118,20	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	0,10
	Масло коровье	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,0,1	0,00	59,00	1,50	3,00	0,00	0,00

	сладкосливочное несоленое												
<b>1024</b>	Какао	200	1,40	3,00	24,40	116,00	0,02	0,00	0,08	34,00	45,00	7,00	0,00
<b>148</b>	Рассольник со сметаной	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	0,00	21,16	57,56	20,72	0,78
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	118,20	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
<b>454</b>	Пирожок с картофелем	60	3,91	4,70	23,75	153,00	0,07	0,51	28,00	13,70	45,10	16,80	0,81
<b>505.</b>	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
	<b>ИТОГО</b>	<b>980</b>	<b>18,02</b>	<b>29,88</b>	<b>157,01</b>	<b>922,53</b>	<b>9,32</b>	<b>6,61</b>	<b>135,58</b>	<b>191,84</b>	<b>358,39</b>	<b>82,07</b>	<b>3,94</b>
<b>День 6 (суббота) Завтрак</b>													
<b>303</b>	Запеканка рисовая	150	18,4	10,4	8	<b>354</b>	0,06	0,36	0,036	149,88	196,6	37,97	0,915
<b>505</b>	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
<b>408</b>	Гуляш из печени	50/55	16,43	13,63	7,10	220,67	6,36	25,61	5,84	20,40	241,17	16,25	5,10
<b>442</b>	Рожки	180	4,62	5,42	33,73	202,14	0,07	0,00	25,20	5,83	44,60	25,34	1,31
	Напиток	200	0,5	0	32,8	116	0,03	0	0	16	8	26	0,6
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	118,20	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
	<b>ИТОГО</b>	<b>840</b>	<b>43</b>	<b>30,69</b>	<b>118,08</b>	<b>1039,01</b>	<b>6,58</b>	<b>31,97</b>	<b>31,076</b>	<b>206,21</b>	<b>540,77</b>	<b>113,36</b>	<b>923,13</b>
<b>День 7 (понедельник) Завтрак</b>													
<b>227</b>	Каша манная	200	6,24	7,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,02	23,52	0,30
<b>506</b>	Чай с лимоном и сахаром	200/10/10	8,54		19,34	<b>71,5</b>	0,04	8,2		4,2	2,2	1,2	0,69
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	118,20	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	0,10
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,0,1	0,00	59,00	1,50	3,00	0,00	0,00
<b>168</b>	Суп рыбный с консервой «Сайра»	200	4,89	4,72	14,47	123,6	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	1,01
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	118,20	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
<b>505</b>	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40

<b>572</b>	Рожок	70	4,8	8,6	48,9	<b>281</b>							
	<b>ИТОГО</b>	<b>1030</b>	<b>32,89</b>	<b>34,05</b>	<b>161,41</b>	<b>1010,54</b>	<b>0,33</b>	<b>22,65</b>	<b>133,72</b>	<b>350,31</b>	<b>453,24</b>	<b>81,7</b>	<b>3,94</b>
<b>День 8 (вторник) Завтрак</b>													
<b>1161</b>	Суп молочный с вермишелью	200	5,97	5,48	17,08	141,60	0,11	0,91	30,60	160,88	165,66	46,46	1,13
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	118,20	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	0,10
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,0,1	0,00	59,00	1,50	3,00	0,00	0,00
<b>1024</b>	Какао	200	3,52	2,22	25,49	145,20	0,04	1,30	0,10	122,00	90,00	14,00	0,56
<b>391</b>	Шницель мясной	90	16,1	15,17	12,86	252	0,081	1,8	0,128	12,6	171,5	20,9	1,54
<b>257</b>	Перловка	180	7,95	6,73	43,00	224,42	0,22	0,00	0,02	15,57	250,20	81,00	4,73
<b>58</b>	Салат из консервированного горошка с луком	60	0,52	3,07	2,57	35,88	0,01	3,33	0,00	13,97	16,94	8,06	0,37
<b>1012</b>	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	118,20	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
	<b>ИТОГО</b>	<b>1070</b>	<b>42,52</b>	<b>46,3</b>	<b>170,76</b>	<b>1241,1</b>	<b>0,601</b>	<b>98,58</b>	<b>115,848</b>	<b>449,42</b>	<b>851,7</b>	<b>189,52</b>	<b>10,05</b>
<b>День 9 (среда) Завтрак</b>													
<b>???</b>	Каша кукурузная	180	2,61	4,46	36,59	181,13	0,02	0,00	22,50	5,28	56,93	18,45	0,41
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	118,20	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,0,1	0,00	59,00	1,50	3,00	0,00	
<b>506</b>	Чай с молоком	50/30/12	1,46	1,25	17,44	87	0,02	0,65		65,4			0,92
<b>391</b>	Тефтеля	80	9,28	11,84	17,45	217,00	0,15	7,48	318,90	67,50	203,20	23,00	3,26
<b>283</b>	Рис	180	7,95	6,73	43,00	224,42	0,22	0,00	0,02	15,57	250,20	81,00	4,73
<b>60</b>	Салат из свеклы	60	1,00	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0,00	16,76	25,18	11,14	0,79

	Хлеб	60	3,8	1,34	24,86	226	0,068			5	16,3	3,5	0,23
<b>949</b>	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	0,01	1,83	0,00	13,98	9,06	4,16	0,14
	<b>ИТОГО</b>	<b>932</b>	<b>31,61</b>	<b>40,56</b>	<b>194,3</b>	<b>1322,21</b>	<b>0,588</b>	<b>15,91</b>	<b>426,42</b>	<b>293,09</b>	<b>664,27</b>	<b>152,55</b>	<b>10,48</b>
<b>День 10 (четверг) Завтрак</b>													
<b>270</b>	Каша ячневая	180	2,61	4,46	36,59	181,13	0,02	0,00	22,50	5,28	56,93	18,45	0,41
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	118,20	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,0,1	0,00	59,00	1,50	3,00	0,00	
<b>505</b>	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
<b>160</b>	Суп с клецками	200/10	5,02	2,6	17,12	<b>151,7</b>	0,168	15,13	0,112	43,8	103,7	45,3	3,8
<b>505</b>	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
<b>281</b>	Булочка	70	5,8	4,3	43,4	<b>225</b>							
	Хлеб	60	3,8	1,34	24,86	<b>226</b>	0,068			5	16,3	3,5	0,23
	<b>ИТОГО</b>	<b>720,1</b>	<b>22,6</b>	<b>25,09</b>	<b>172,52</b>	<b>889,73</b>	<b>0,278</b>	<b>27,2</b>	<b>107,612</b>	<b>157,68</b>	<b>280,33</b>	<b>78,55</b>	<b>524</b>
<b>День 11 (пятница) Завтрак</b>													
<b>469</b>	Запеканка творожная	150/20	20,34	18,00	30,40	279,60	0,09	0,74	0,33	226,40	344,91	48,92	0,84
<b>506</b>	Чай с молоком	150	1,46	1,25	17,44	<b>87</b>	0,02	0,65		65,4			0,92
<b>210</b>	Плов с мясом	200	8,62	12,55	55,65	314,76	0,1	14,54	0,003	94,8	17,9	206	1,4
	Огурец консервированный	30	5,96	1,3	67,2	<b>121,7</b>	0,098	12,3	0,058	58,9	47,5	28,2	1,27
	Напиток	200	0,5	0	32,8	116	0,03	0	0	16	8	26	0,6
	Хлеб	60	3,8	1,34	24,86	<b>226</b>	0,068			5	16,3	3,5	0,23
	<b>ИТОГО</b>	<b>790,2</b>	<b>40,68</b>	<b>34,44</b>	<b>228,35</b>	<b>1145,06</b>	<b>0,406</b>	<b>101,49</b>	<b>33,061</b>	<b>466,5</b>	<b>434,61</b>	<b>312,62</b>	<b>5,26</b>
<b>День 12 (суббота) Завтрак</b>													
<b>???</b>	Каша пшеничная	180	2,61	4,46	36,59	181,13	0,02	0,00	22,50	5,28	56,93	18,45	0,41
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	118,20	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	
	Масло коровье	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,0,1	0,00	59,00	1,50	3,00	0,00	

	сладкосливочное несоленое												
<b>506</b>	Чай с молоком	50/30/12	1,46	1,25	17,44	<b>87</b>	0,02	0,65		65,4			0,92
<b>???</b>	Суп - свекольник	200	1,45	3,93	11,20	89,00	0,04	8,23	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95
<b>505</b>	Чай с лимоном и сахаром	250	8,54		19,34	<b>71,5</b>	0,04	8,2		4,2	2,2	1,2	0,69
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	118,20	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	<b>ИТОГО</b>	<b>962</b>	<b>24,05</b>	<b>315,52</b>	<b>137,67</b>	<b>335,94</b>	<b>0,31</b>	<b>77,15</b>	<b>115,5</b>	<b>262,08</b>	<b>335,93</b>	<b>72,75</b>	<b>3,27</b>

Для обучающихся от 11 лет и до 18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност	Витамины (мг) Минеральные в-ва						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub> мг	С мг	Амг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
<b>День 1 (понедельник). Завтрак</b>													
<b>283</b>	Каша рисовая молочная	250	3,26	5,58	45,74	<b>226,41</b>	0,03	0,00	28,13	71,19	23,06	0,51	0,03
	Хлеб из муки пшеничной	60	3,05	1,24	22,45	<b>118,20</b>	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,00	8,20	0,10	<b>75,00</b>	0,01	0,00	59,00	1,50	3,00	0,00	0,00
<b>505</b>	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	<b>28,00</b>	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
<b>142</b>	Борщ со сметаной	250	1,45	3,93	11,20	<b>89,00</b>	0,04	8,23	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95
<b>505</b>	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	<b>28,00</b>	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб из муки пшеничной	60	3,05	1,24	22,45	<b>118,20</b>	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
<b>572</b>	Коржик	70	4,8	8,6	48,9	<b>281</b>							
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	<b>47,00</b>	0,03	10,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20

	<b>ИТОГО</b>	<b>1200</b>	<b>16,01</b>	<b>29,19</b>	<b>163,44</b>	<b>1010,81</b>	<b>0,23</b>	<b>30,23</b>	<b>87,13</b>	<b>146,39</b>	<b>245,24</b>	<b>37,11</b>	<b>5,42</b>
<b>Завтрак</b>		<b>День 2 (вторник)</b>											
<b>438</b>	Омлет	200	18,47	20,32	23,91	<b>323,90</b>	0,13	0,33	452,90	151,72	346,49	25,97	3,91
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	<b>118,20</b>	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,00	8,20	0,10	<b>75,00</b>	0,01	0,00	59,00	1,50	3,00	0,00	0,00
<b>102 4</b>	Какао	200	16,4	1,5	32,8	<b>61,2</b>	0,028	6,0					
<b>391</b>	Котлета мясная	90	16,7	15,7	13,3	<b>261,3</b>	0,084			0,36	13		0,6
<b>442</b>	Рожки	200	6,36	7,02	45,26	<b>234,60</b>	0,08	0,00	28,00	6,48	49,56	28,16	1,48
<b>43</b>	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,41	6,08	9,65	<b>89,90</b>	0,02	34,95	0,00	44,67	24,71	13,16	0,54
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	<b>94,20</b>	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
<b>101 2</b>	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	<b>118,20</b>	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
	<b>ИТОГО</b>	<b>1120</b>	<b>48,78</b>	<b>40,98</b>	<b>194,68</b>	<b>1376,5</b>	<b>0,482</b>	<b>42,36</b>	<b>539,9</b>	<b>239,33</b>	<b>541,16</b>	<b>56,89</b>	<b>8,15</b>
<b>Завтрак</b>		<b>День 3 (среда)</b>											
<b>282</b>	Каша пшеничная	200	6,6	7,74	43,7	<b>210,63</b>	0,198	3,2	0,154	82,54	140,4	44,8	2,54
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	<b>118,20</b>	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,00	8,20	0,10	<b>75,00</b>	0,01	0,00	59,00	1,50	3,00	0,00	0,00
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	<b>36,40</b>	0,00	0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	0,10
<b>506.</b>	Чай с молоком	200	1,46	1,25	17,44	<b>87</b>	0,02	0,65		0,08	65,4		0,92
<b>158</b>	Суп гороховый	250	6,4	5,4	29,3	<b>132,9</b>	0,26	15,16	0,17	34,8	98	21,7	22,5
<b>505</b>	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	<b>28,00</b>	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	<b>118,20</b>	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
<b>281</b>	Булочка	70	5,8	4,3	43,4	<b>225</b>							
	<b>ИТОГО</b>	<b>1060</b>	<b>28,68</b>	<b>32,32</b>	<b>192,84</b>	<b>1031,33</b>	<b>0,608</b>	<b>25,08</b>	<b>85,324</b>	<b>235,12</b>	<b>457,6</b>	<b>85,6</b>	<b>27,9</b>



Завтрак		День 4 (четверг)											
330	Сырники со сметаной	160/40	30,64	20,81	20,52	327,17	0,13	0,45	102,60	280,44	410,58	46,80	1,39
505	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
356	Рыбные биточки	100	14,75	4,9	10,263	145	0,1	3,275	15	48,625	205,75	36,12 5	1,087 5
283	Рис	200	6,4	0,91	0,613	301,71	0,08	2,04	0,116	144	91,47	17,33	0,4
949	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	0,01	1,83	0,00	13,98	9,06	4,16	0,14
	<b>ИТОГО</b>	<b>860,4</b>	<b>51,93</b>	<b>26,66</b>	<b>72,896</b>	<b>912,68</b>	<b>0,32</b>	<b>13,595</b>	<b>117,716</b>	<b>487,045</b>	<b>716,86</b>	<b>104,4 15</b>	<b>3,417 5</b>
Завтрак		День 5 (пятница)											
262	Каша геркулесовая	200	2,9	4,96	40,66	201,26	0,02	0,00	25	5,87	63,26	20,5	0,46
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	118,20	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,01	0,00	59,00	1,50	3,00	0,00	0,00
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	0,10
102 4	Какао	200	16,4	1,5	32,8	61,2	0,028	6,0					
148.	Рассольник со сметаной	250	2,1	8,11	17,57	175,68	0,1	7,54	0,00	26,45	71,95	25,9	0,98
454	Пирожок с картофелем	60	3,91	4,70	23,75	153,00	0,07	0,51	28,00	13,70	45,10	16,80	0,81
505	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	118,20	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
	<b>ИТОГО</b>	<b>1050</b>	<b>33,73</b>	<b>32,9</b>	<b>173,78</b>	<b>966,94</b>	<b>0,348</b>	<b>20,12</b>	<b>138</b>	<b>163,72</b>	<b>334,11</b>	<b>82,3</b>	<b>4,19</b>
Завтрак		День 6 (суббота)											
303	Запеканка рисовая	180	22,08	12,48	9,6	424,8	0,54	0,432	0,0432	179,856	235,92	45,56 4	1,569
506	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
408	Гуляш из печени	100	15,24	18,1	15,1	344,02	0,071	1,3	0,13		18,34	61,1	14,9

<b>442</b>	Рожки	200	6,36	7,02	45,26	<b>234,60</b>	0,08	0,00	28,00	6,48	49,56	28,16	1,48
	Напиток	200	0,5	0	32,8	<b>116</b>	0,03	0	0	16	8	26	0,6
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	<b>118,20</b>	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
	<b>ИТОГО</b>	<b>940</b>	<b>47,23</b>	<b>38,84</b>	<b>139,21</b>	<b>1265,62</b>	<b>0,205</b>	<b>7,732</b>	<b>28,1732</b>	<b>216,436</b>	<b>362,22</b>	<b>168,62</b>	<b>19,669</b>
<b>Завтрак</b>		<b>День 7 (понедельник)</b>											
<b>227</b>	Каша манная	250	7,80	7,63	24,62	<b>198,30</b>	0,10	1,37	45,90	240,21	195,26	29,40	0,38
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	<b>118,20</b>	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,00	8,20	0,10	<b>75,00</b>	0,01	0,00	59,00	1,50	3,00	0,00	0,00
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	<b>36,40</b>	0,00	0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	0,10
<b>506</b>	Чай с лимоном и сахаром	200/10/10	8,54		19,34	<b>71,5</b>	0,04	8,2		4,2	2,2	1,2	0,69
<b>168</b>	Суп с рыбной консервной «Сайра»	250	8,61	7,3	19,34	<b>245,27</b>	0,1	9,11	15	45,3	176,53	47,35	1,26
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	<b>118,20</b>	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
<b>505.</b>	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	<b>28,00</b>	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
<b>572</b>	Рожок	70	4,8	8,6	48,9	<b>281</b>							
	<b>ИТОГО</b>	<b>1110,20</b>	<b>38,17</b>	<b>37,16</b>	<b>169,2</b>	<b>1171,87</b>	<b>0,37</b>	<b>25,98</b>	<b>145,9</b>	<b>407,41</b>	<b>527,79</b>	<b>97,05</b>	<b>4,27</b>
<b>Завтрак</b>		<b>День 8 (вторник)</b>											
<b>116 1</b>	Суп молочный вермишелевый	250	7,46	6,85	21,35	<b>177</b>	0,14	1,14	38,25	201,1	207,08	58,08	1,41
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	<b>118,20</b>	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,00	8,20	0,10	<b>75,00</b>	0,01	0,00	59,00	1,50	3,00	0,00	0,00
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	<b>36,40</b>	0,00	0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	0,10
<b>102 4</b>	Какао	200	16,4	1,5	32,8	<b>61,2</b>	0,028	6,0					

<b>391</b>	Шницель мясной	90	16,1	15,17	12,86	<b>252</b>	0,081	1,8	0,128	12,6	171,5	20,9	1,54
<b>257</b>	Перловка	180	7,95	6,73	43,00	<b>224,42</b>	0,22	0,00	0,02	15,57	250,20	81,00	4,73
<b>58</b>	Салат из консервированного горошка	100	0,87	5,12	4,28	<b>59,8</b>	0,02	5,55	0,00	23,28	28,23	13,43	0,62
<b>101 12</b>	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	<b>94,20</b>	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	<b>118,20</b>	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
	<b>ИТОГО</b>	<b>1160</b>	<b>57,24</b>	<b>49</b>	<b>183,95</b>	<b>1216,42</b>	<b>0,566</b>	<b>15,64</b>	<b>123,398</b>	<b>376,65</b>	<b>814,41</b>	<b>192,51</b>	<b>10,02</b>
<b>Завтрак</b>		<b>День 9 (среда)</b>											
<b>???</b>	Каша кукурузная	200	2,9	4,96	40,66	<b>201,26</b>	0,02	0,00	25	5,87	63,26	20,5	0,46
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	<b>118,20</b>	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	0,72
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,00	8,20	0,10	<b>75,00</b>	0,01	0,00	59,00	1,50	3,00	0,00	0,00
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	<b>36,40</b>	0,00	0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	0,10
<b>506</b>	Чай с молоком	50/30/12	1,46	1,25	17,44	<b>87</b>	0,02	0,65		65,4			0,92
<b>391</b>	Тефтели	100	11,6	14,8	21,81	<b>271,25</b>	0,19	9,35	398,63	84,38	254,00	28,78	4,08
<b>283</b>	Рис	200	8,83	7,48	47,78	<b>249,36</b>	0,24	0,00	0,02	117,30	278,00	90,0	5,26
<b>60</b>	Салат из свеклы	100	1,67	4,18	8,18	<b>77,10</b>	0,05	9,80	0,00	27,93	41,97	18,57	1,32
	Хлеб	60	3,80	1,34	24,86	<b>226</b>	0,07			5,00	16,3	3,5	0,23
<b>949</b>	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	<b>110,80</b>	0,01	1,83	0,00	13,98	9,06	4,16	0,14
	<b>ИТОГО</b>	<b>1020,12</b>	<b>35,77</b>	<b>46,44</b>	<b>210,68</b>	<b>1382,37</b>	<b>0,67</b>	<b>21,70</b>	<b>483,65</b>	<b>423,46</b>	<b>765,99</b>	<b>176,36</b>	<b>13,23</b>
<b>Завтрак</b>		<b>День 10 (четверг)</b>											
<b>270</b>	Каша ячневая	200	2,90	4,96	40,66	<b>201,26</b>	0,02	0,00	25,00	5,87	59,92	20,5	0,46
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	<b>118,20</b>	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	<b>36,40</b>	0,00	0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	

	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,00	8,20	0,10	<b>75,00</b>	0,01	0,00	59,00	1,50	3,00	0,00	
<b>505</b>	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	<b>28,00</b>	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
<b>160</b>	Суп с клёцками	250/20	5,27	3,15	21,40	<b>189,59</b>	0,21	19,12	0,14	54,74	129,6	56,6	4,75
<b>505</b>	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	<b>28,00</b>	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
<b>281</b>	Булочка	70	5,8	4,3	43,4	<b>225</b>							
	Хлеб	60	3,8	1,34	24,86	<b>226</b>	0,068			5,00	16,3	3,5	0,23
	<b>ИТОГО</b>	<b>1060,2</b>	<b>23,14</b>	<b>26,14</b>	<b>180,87</b>	<b>909,86</b>	<b>0,368</b>	<b>25,19</b>	<b>110,14</b>	<b>169,21</b>	<b>309,22</b>	<b>91,9</b>	<b>6,24</b>
<b>Завтрак</b>		<b>День 11 (пятница)</b>											
<b>469</b>	Запеканка творожная	200/20	36,13	23,99	40,52	<b>372,68</b>	0,12	0,99	0,44	301,77	459,73	65,2	1,12
<b>506</b>	Чай с молоком	150	1,46	1,25	17,44	<b>87,00</b>	0,02	0,65		65,4			0,92
<b>210</b>	Плов с мясом	300	12,93	18,83	83,48	<b>472,14</b>	0,15	21,81	0,005	142,2	26,85	309	2,1
	Огурец консервированный	50	9,93	2,17	112,00	<b>202,83</b>	1,16	20,50	0,10	96,17	79,17	47,0	2,12
	Напиток	200	0,5	0,00	32,8	<b>116</b>	0,03	0,00	0,00	16,00	8,00	26,0	0,6
	Хлеб	60	3,8	1,34	24,86	<b>226</b>	0,068			5,00	16,3	3,5	0,23
	<b>ИТОГО</b>	<b>960,20</b>	<b>64,75</b>	<b>47,58</b>	<b>311,10</b>	<b>1476,65</b>	<b>1,548</b>	<b>43,95</b>	<b>0,545</b>	<b>496,54</b>	<b>587,05</b>	<b>450,7</b>	<b>7,09</b>
<b>Завтрак</b>		<b>День 12 (суббота)</b>											
<b>???</b>	Каша пшеничная	200	2,9	4,96	40,66	<b>201,26</b>	0,02	0,00	25,00	5,87	63,26	20,5	0,46
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	<b>118,20</b>	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	<b>36,40</b>	0,00	0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,00	8,20	0,10	<b>75,00</b>	0,01	0,00	59,00	1,50	3,00	0,00	
<b>506</b>	Чай с молоком	50/30/12	1,46	1,25	17,44	<b>87,00</b>	0,02	0,65		65,4			0,92
<b>???</b>	Суп - свекольник	250	1,81	4,91	14,00	<b>111,25</b>	0,05	10,29	0,00	44,38	53,26	26,25	1,19
<b>505</b>	Чай с лимоном и	250	8,54		19,34	<b>71,5</b>	0,04	8,2		4,2	2,2	1,2	0,69

	сахаром												
	Хлеб	60	3,05	1,24	22,45	<b>118,20</b>	0,06	0,00	0,00	14,10	50,40	7,80	
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	<b>43,00</b>	0,04	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	<b>ИТОГО</b>	<b>1020,12</b>	<b>3,95</b>	<b>24,95</b>	<b>144,54</b>	<b>861,81</b>	<b>0,3</b>	<b>79,21</b>	<b>118,00</b>	<b>271,55</b>	<b>295,52</b>	<b>80,05</b>	<b>3,56</b>