

СОГЛАСОВАНО

 (подпись)

 (подпись)

УТВЕРЖДАЮ
 директор ОЧУ "Умная Школа"
 Матюкова Е. В.
 15.08.2024 г.

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	B12, мг.	P, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У											
День 1																	
250	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,75	12,40	35,45	281,65	0,125	0,225	1,65	0,75	165,975	0	10,25	0	28,125	0,00
149	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,001	0,013	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0,00
13	ЗАВТРАК	Сыр полутвердый	20	4,00	5,60	0,00	66,40	0,006	0,08	0,4	0,2	148	0,08	10	0,12	82	0,00
944	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,42	0,00	13,76	56,82	0	0,02	2,7	1,56	20,16	0	2,6	0	1,4	0,00
878/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	26,1	0,00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (бананы)	205	3,08	1,02	43,05	198,80	0,092	0,103	20,5	1,23	16,4	0,041	86,1	0	57,4	0,00
878/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	715	16,75	25,47	106,92	728,77	0,262	0,459	25,25	4,37	360,335	0,121	118,85	0,12	195,025	0,00
53	ОБЕД	Салат зеленый с огурцами	80	1,45	2,09	2,49	35,13	0,024	0,056	7,76	0,384	54,616	0,112	19,12	0,08	39,472	0,00
205	ОБЕД	Суп полевой	200	25,24	18,18	17,54	338,06	0,2	1,1	13,7	5,44	39,78	0,04	56,86	0	368,42	0,00
317	ОБЕД	Тфтели (рец. №1) (говядина или телятина)	80	9,55	9,09	8,68	154,81	0,064	0,104	1,856	1,56	28,768	0,058	11,976	0,36	53,408	0,00
661	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,93	1,11	36,54	179,55	0,09	0,045	0	1,11	12,6	0,015	8,925	0	55,65	0,00
415	ОБЕД	Компот из смородины черной	200	0,60	0,24	16,36	71,88	0,02	0,02	120	0,82	28,18	0,02	19,98	0	19,8	0,00
878/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	26,1	0,00
879	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	31,6	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																	
473	ПОЛДНИК	Оладьи	80	6,86	4,34	11,82	193,47	0,096	0,12	0,256	0,792	65,784	0,243	14,264	0,216	95,624	0,00
387	ПОЛДНИК	Сосиски сметанные	20	0,66	2,63	1,48	32,75	0,008	0,022	0,1	0,044	18,53	0,012	2,44	0,08	13,55	0,00
966	ПОЛДНИК	Сосиски клубнично-яблочный	200	0,80	0,40	28,00	118,00	0,06	0,34	1,4	0,2	240	0,04	28	0,8	190	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																	
300	ПОЛДНИК	Салат витаминный (2 вариант)	300	13,32	13,37	41,3	344,22	0,164	0,462	1,756	1,036	324,314	0,076	44,704	1,096	299,174	0,00
83	УЖИН	Хлеб пшеничный	80	1,70	1,28	8,14	51,42	0,048	0,056	38,824	0,472	39,784	0,232	13,848	0,048	35,096	0,00
279	УЖИН	Котлеты или биточки рыбные	80	10,14	5,03	8,00	117,94	0,088	0,152	0,8	0,744	48,52	0	7,64	0,08	31,024	0,00
682	УЖИН	Рис отварной	150	3,74	7,90	39,14	242,70	0,045	0,03	0	0,525	5,94	0,27	26,58	0	81,27	0,00
430	УЖИН	Фиточай	200	0,20	0,04	12,44	54,06	0	0	0,08	0,58	12,64	0	5,12	0	5,78	0,00
878/1	УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	26,1	0,00
879	УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	31,6	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																	
560	ПОЛДНИК	Салат картофельный с кальмарами	560	19,47	14,78	88,89	574,42	0,272	0,272	39,704	3,701	120,784	0,502	72,488	0,128	210,87	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																	
2335			2335	96,01	84,88	339,89	2526,14	1,181	2,572	210,026	19,801	983,277	0,942	372,203	1,784	1299,519	0,00
День 2																	
254	ЗАВТРАК	Омлет с сыром запеченный	150	18,33	23,64	3,26	299,01	0,075	0,54	0,735	2,665	284,325	0,33	26,025	0,915	318,81	0,00
149	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,001	0,013	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0,00
167	ЗАВТРАК	Крепкий напиток с цикорием	200	4,34	4,86	11,48	103,54	0,06	0,2	1,7	0,34	165,92	0	0	0	0	0,00
878/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,096	0,036	0	1,2	13,8	0	19,8	0	52,2	0,00
504	ЗАВТРАК	Конфеты с желевыми корпусами витаминизированные	30	0,42	2,46	20,82	107,70	0,006	0,009	0	0,84	7,5	0,024	14,7	0	11,7	0,00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (груши)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	0,045	7,5	3,45	28,5	0	18	0	24	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																	
600	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	600	28,56	38,16	80,16	778,35	0,268	0,843	9,935	8,545	502,945	0,354	78,525	0,915	406,71	0
59	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	1,22	2,10	3,26	36,93	0,064	0,096	19,296	0,976	43,16	0,112	13,4	0,08	35,408	0,00
290	ОБЕД	Борщ с фасолью (рец. №1)	200	13,34	12,08	10,50	204,30	0,1	0,14	1,598	2,72	58,78	0	28,58	1,48	134,26	0,00
258	ОБЕД	Шницель рыбный натуральный	80	11,73	3,98	1,80	89,00	0,072	0,072	5,296	0,584	37,322	0,04	23,312	1,104	151,408	0,00
362	ОБЕД	Флоре картофельное (рец. №2)	150	3,29	4,92	21,83	145,06	0,15	0,12	25,485	1,185	41,64	0	32,295	0,09	93,99	0,00
407	ОБЕД	Сок виноградный	200	1,00	0,00	25,40	105,56	0,04	0,08	8	0,4	40	0,44	20	0	36	0,00
878/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный(4)	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	26,1	0,00
879	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	31,6	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																	
760	ПОЛДНИК	Суджук тавроский ларовое	760	34,27	23,62	83,76	686,47	0,514	0,542	71,017	7,245	234,712	0,592	134,887	2,754	508,766	0,00
269	ПОЛДНИК	Джем плодовой витаминизированный (смородиновый)	140	18,16	15,96	20,79	364,77	0,096	0,126	0,28	0,672	65,744	0,056	12,544	0,266	78,12	0,00
456	ПОЛДНИК	Иогурт молочный с фруктовым наполнителем	200	0,10	0,00	14,32	55,20	0,002	0,004	0,48	0,08	2,4	0,01	1,8	0	3,6	0,00
464	ПОЛДНИК	Иогурт молочный с фруктовым наполнителем	200	8,00	3,00	28,60	180,00	0,06	0,3	1	0,2	224	0,02	26	0,8	172	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																	
360	ПОЛДНИК	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	360	26,26	18,96	63,71	599,97	0,118	0,43	1,76	0,952	292,144	0,086	40,344	1,066	253,72	0,00
22	УЖИН	Хлеб пшеничный	80	2,42	5,46	9,82	98,70	0,048	0,04	5,688	1,088	34,232	0	28,944	0	57,432	0,00
685	УЖИН	Блины (с яблоком и яблочным (рец. №1)	200	16,48	17,26	84,54	556,66	0,22	0,34	1,22	1,82	209,16	0,06	40,54	0,66	260,7	0,00
942	УЖИН	Сосиски	200	1,69	0,00	0,32	15,28	0	0,08	0,8	6,56	49,5	0	2,2	0	0	0,00
878/1	УЖИН	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	63,2	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																	
520	ПОЛДНИК	Блины (с яблоком и яблочным (рец. №1)	520	23,14	23,2	108,04	740,24	0,348	0,492	7,708	11,028	306,892	0,06	90,484	0,66	381,332	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																	
2240			2240	112,23	103,94	335,67	2800,53	1,248	2,307	90,42	27,77	1336,693	1,092	344,24	5,395	1850,528	0,00
День 3																	
1339	ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	5,72	0,55	39,18	184,83	0,075	0,025	0	0,55	20,325	0	12,05	0	47,175	0,00
149	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,001	0,013	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0,00
42	ЗАВТРАК	Сыр (погрязями) полутвердый	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,008	0,08	0,14	0,2	176	0,058	7	0,28	100	0,00
432	ЗАВТРАК	Чай с молоком (с молоком и сахаром)	200	1,64	1,64	12,38	68,96	0,02	0,08	0,36	0,66	71,2	0	11,62	0,2	51,28	0,00
878/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	26,1	0,00
458	ЗАВТРАК	Печенье типа "сэндвич", обогащенное витаминно-минеральными премиксом	20	1,50	2,36	14,98	83,42	0,016	0,016	0	0,2	4	0	2,6	0	13,8	0,00
569	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсины)	160	1,44	0,32	12,96	68,80	0,064	0,048	96	0,48	54,4	0,016	20,8	0	36,8	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																	
690	ПОЛДНИК	Салат из моркови с яблоками (рец. №1) (с йогуртом)	690	17,44	17,22	94,16	605,91	0,232	0,26	96,5	2,72	335,725	0,074	63,97	0,48	275,155	0,00
51	ОБЕД	Салат из моркови с яблоками (рец. №1) (с йогуртом)	80	1,11	0,24	7,45	37,46	0,04	0,056	4,408	0,752	27,432	1,104	23,616	0		

333	ОБЕД	Запеканка из печени с рисом (с соусом сметанным)	250	36,80	26,52	55,23	611,00	0,575	3,475	59,05	12,25	139,25	12,45	76,2	88,925	687,475	0,00
409	ОБЕД	Компот из плодов свежих (яблоко) (рец, №1)	200	0,24	0,24	17,86	73,68	0,02	0,02	6	1,36	16,8	0	6,92	0	6,6	0,00
878/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный(4)	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,4	0	26,1	0,00
879	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	31,6	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	49,79	34,46	109,72	925,89	0,88	3,73	105,41	19,72	247,09	12,91	164,87	89,37	877,84	0,00
238	ПОЛДНИК	Грuding манный (рец, №1)	80	5,44	5,64	39,33	225,64	0,12	0,136	1,48	1,232	80,72	0,064	31,728	0,208	123,384	0,00
407	ПОЛДНИК	Сок плодовой тынвеный	200	1,00	0,00	25,40	105,56	0,04	0,08	8	0,4	0,4	0,04	20	0	36	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	6,44	5,64	64,73	331,2	0,16	0,216	9,48	1,632	120,72	0,804	51,728	0,208	159,384	0,00
34	УЖИН	Салат из овощей свежих (рец, №1)	80	0,54	12,6	1,72	111,55	0,024	0,024	6,88	0,12	13,24	0,008	9,632	0	0,0	0,00
342	УЖИН	Рагу из птицы (уру)	250	29,08	15,55	23,62	351,85	0,25	0,275	28,3	3,4	51,375	0,55	65,8	0,75	324,95	0,00
271	УЖИН	Чай из сухой смеси с витаминами "Балетек Классные Витамины"	200	0,80	0,00	0,16	7,64	0	0,04	0,4	3,28	26,82	0	17,6	0	32,96	0,00
878/1	УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	26,1	0,00
879	УЖИН	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	31,6	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			680	34,12	28,15	46,67	582,3	0,362	0,373	36,58	4,476	107,919	0,558	112,332	0,75	444,506	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2335	109,95	88,69	335,40	2584,99	1,68	4,91	172,80	34,48	903,55	14,09	517,32	91,59	1960,19	0,00
День 6																	
256	ЗАВТРАК	Омлет с яблоками запеченный	200	17,08	20,56	9,20	291,86	0,12	0,62	6,3	4,4	138,42	0,32	26,8	0,82	282,5	0,00
244	ЗАВТРАК	Горшок зеленый консервированный	80	2,51	1,64	5,24	45,58	0,088	0,04	8	0,568	16,696	0,04	16,8	0	49,6	0,00
13	ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый	20	4,00	5,60	0,00	66,40	0,006	0,08	0,4	0,2	148	0,08	10	0,12	82	0,00
433	ЗАВТРАК	Чай с лимоном (с сахаром и лимоном)	200	0,20	0,04	10,24	41,34	0	0	2,88	0,64	15,74	0	5,96	0	7,32	0,00
878/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,096	0,036	0	1,2	13,8	0	19,8	0	52,2	0,00
507	ЗАВТРАК	Зафур, обогащенный витаминно-минеральным премиумом	40	0,32	0,04	31,92	130,40	0	0,008	0	0,56	10	0	2,4	0	4,8	0,00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (сливы)	180	1,62	0,18	17,10	81,00	0,072	0,144	18	1,08	36	0,144	28,8	0	61,2	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	30,47	28,66	102,68	797,6	0,382	0,928	35,58	8,648	378,656	0,584	110,56	0,94	539,62	0,00
72	ОБЕД	Винегрет овощной (рец, №1)	80	1,50	8,13	6,28	104,41	0,048	0,032	7,376	0,552	14,408	0,008	10,72	0	29,352	0,00
119	ОБЕД	Уха ростовская (рец, №1)	200	10,98	4,62	13,00	137,50	0,18	0,18	33,8	1,74	51,56	0,08	26,64	0	56,04	0,00
588	ОБЕД	Мясо духовое (из говядины)	250	24,95	30,25	19,08	448,47	0,2	0,275	25,35	4,525	47,75	0,5	62	3,1	310,275	0,00
862	ОБЕД	Компот из крыжовника и вишни	200	0,44	0,12	35,86	142,80	0,02	0,02	13,5	4,48	24,46	0,02	11,8	0	17,4	0,00
878/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,096	0,036	0	1,2	13,8	0	19,8	0	52,2	0,00
879	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	31,6	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	43,93	43,96	108,88	1008,98	0,584	0,559	80,026	9,277	158,978	0,608	140,36	3,1	496,867	0,00
476	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из теста дрожжевого (с повидлом)	80	5,38	2,58	32,59	174,49	0,088	0,064	0,24	0,624	32,208	0,008	10,624	0,104	61,088	0,00
435	ПОЛДНИК	Молоко пастеризованное (3,2% жирности)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,8	180	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	11,18	8,98	41,99	294,49	0,168	0,364	2,84	0,824	272,208	0,048	38,624	0,904	241,088	0,00
26	УЖИН	Салат из моркови с орехами и медом	80	2,23	5,27	11,58	104,34	0,072	0,056	4,496	0,68	25,184	0	11,472	0	30,56	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																	
267	УЖИН	Запеканка из творога (рец, №1) (с соусом сметанным)	120	15,52	12,13	37,62	383,59	0,024	0,036	9,192	0,492	16,656	0,012	5,268	0,036	18,916	0,00
431	УЖИН	Чай с яблоком	200	2,52	0,12	9,60	60,70	0,02	0,12	4,4	10,56	71,44	0	55,68	0	102,4	9,96
878/1	УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	26,1	0,00
879	УЖИН	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	31,6	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	23,96	18,06	79,97	653,93	0,204	0,246	18,088	13,112	127,18	0,012	91,72	0,036	209,476	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2320	109,54	99,66	334,52	2755	1,338	2,097	136,534	31,861	937,022	1,252	381,264	4,98	1487,051	0
День 7																	
1141	ЗАВТРАК	Каша кукурузная вязкая	250	5,92	0,85	50,60	233,70	0,1	0,05	0	1,925	22,9	0,025	23,3	0	77,675	0,00
149	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,001	0,013	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0,00
13	ЗАВТРАК	Сыр (мягкий)	20	4,00	5,60	0,00	66,40	0,006	0,08	0,4	0,2	148	0,08	10	0,12	82	0,00
960	ЗАВТРАК	Какао с молоком сгущенным	200	4,32	5,10	58,24	291,56	0,04	0,22	0,6	0,2	191,7	0,02	21,9	0,3	131,4	0,00
878/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	26,1	0,00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко)	180	0,72	0,72	17,64	84,60	0,054	0,036	18	3,96	28,8	0	16,2	0	19,8	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			690	17,46	18,72	143,14	803,28	0,249	0,417	19	6,915	401,2	0,125	81,3	0,42	336,975	0,00
684	ОБЕД	Салат столовый	80	9,44	22,68	4,24	259,08	0,064	0,112	6,088	0,112	24,928	0,016	6,424	0	12,64	0,00
110	ОБЕД	Суп из овощей с фасолью (рец, №1)	200	13,12	11,30	11,58	201,14	0,16	0,16	29,82	2,74	45,28	0,16	38,8	1,36	181,02	0,00
510	ОБЕД	Витоны рыбные	80	4,70	6,30	12,72	126,16	0,088	0,072	10,424	0,696	25,4	0,152	20,6	0,296	82,336	0,00
355	ОБЕД	Рис отварной (рец, №2)	150	3,84	3,32	40,04	205,29	0,045	0,03	0	0,555	5,625	0	27	0	81	0,00
1008	ОБЕД	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	25,74	100,42	0	0	13,2	0,14	17,64	0	4,96	0	5,06	0,00
878/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	26,1	0,00
879	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	31,6	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	34,99	44,18	115,49	997,39	0,45	0,41	59,53	6,81	132,77	0,33	117,08	1,66	419,56	0,00
251	ПОЛДНИК	Ляпшевник с творогом запеченный (рец, №1)	80	6,22	6,14	3,72	165,87	0,04	0,032	0,008	3,184	17,472	0,008	1,104	0,024	7,784	0,00
408	ПОЛДНИК	Отвар из шиповника	200	0,80	0,00	12,00	51,20	0,02	0,06	200	5	21	0	2	0	0	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	7,02	6,14	15,72	217,07	0,06	0,092	200,008	8,184	38,472	0,008	3,104	0,024	7,784	0,00
64	УЖИН	Салат из капусты белокачанной и морской (рец, №1)	80	1,28	4,09	6,96	69,62	0,024	0,032	28,76	2,952	36,856	0	10,112	0	19,592	0,00
337	УЖИН	Кабачки фаршированные мясом и рисом	200	19,68	13,70	30,14	323,30	0,14	0,22	22,1	3,42	42,9	0	30,08	0	73,44	0,00
287	УЖИН	Напиток чайный "Витаминный" (рец, №287)	200	0,04	0,04	4,44	17,86	0	0	7	8,46</						

140	ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей (рец. №1)	200	13,02	13,60	11,82	222,30	0,12	0,18	17,86	2,22	93,3	0,26	38,36	1,52	180,52	0,00
300	ОБЕД	Азу из мяса отварного	80	13,94	17,18	3,91	226,46	0,064	0,12	2,368	2,368	22,528	0	23,224	1,984	160,832	0,00
1130	ОБЕД	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,99	0,85	32,67	156,35	0,135	0,045	0	0,39	45,36	0	26,175	0	171,33	0,00
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов (рец. №2)	200	0,16	0,00	17,22	65,70	0	0	0	0,04	9,76	0	2,1	0	0	0,00
878/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,096	0,036	0	1,2	13,8	0	19,8	0	52,2	0,00
879	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	31,6	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	40,11	33,49	105,35	881,73	0,511	0,525	33,988	8,428	216,836	0,348	131,251	3,552	638,53	0,00
235	ПОЛДНИК	Запеканка рисовая с творогом (рец. №1) (с маслом)	120	7,13	7,60	37,07	258,04	0,06	0,072	0,012	0,9	31,272	0,012	22,62	0,048	79,788	0,00
456	ПОЛДНИК	Глюсе фруктовое (грушевое) витаминизированное в индивидуальной упаковке	20	0,10	0,00	14,32	55,20	0,002	0,004	0,48	0,08	2,4	0,01	1,8	0	3,6	0,00
418	ПОЛДНИК	Кисель из вишни (рец. №1)	200	0,26	0,06	22,40	90,28	0	0	4,8	0,2	23,9	0	10,12	0	16,54	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			340	7,49	7,66	73,79	403,52	0,062	0,076	5,292	1,18	57,572	0,022	34,54	0,048	99,928	0,00
68	УЖИН	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	80	1,42	6,29	4,58	80,42	0,056	0,08	24,888	0,936	37,944	0,088	15,176	0,032	35,616	0,00
486	УЖИН	Рыба тушеная в томате с овощами	250	16,95	14,23	24,95	296,42	0,225	0,2	30,25	1,75	53,65	0,675	58,225	0	268,775	0,00
942	УЖИН	Сок вишневым	200	0,60	0,00	15,32	15,28	0	0,08	0,8	6,56	49,5	0	2,2	0	0	0,00
878/1	УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	26,1	0,00
879	УЖИН	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	31,6	0,00
506	УЖИН	Ирис тираженый, обогащенный витаминно-минеральным премиксом	40	1,32	3,04	32,60	162,20	0,008	0,052	0	0,24	56	0,016	7,2	0	42	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	24,98	24,1	83,62	666,62	0,377	0,446	55,938	10,866	210,994	0,779	102,701	0,032	404,091	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2410	104,06	95,61	335,18	2639,97	1,264	2,047	120,518	27,654	961,702	1,713	369,032	4,972	1171,449	0,00
День 11																	
15	ЗАВТРАК	Колбаса вареная для дошкольного и школьного питания порциями	30	4,50	3,51	0,06	49,50	0,018	0,039	0	1,05	6,9	0	6,3	0	62,7	0,00
261	ЗАВТРАК	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,028	0,176	0	1	22	0,104	4,8	0,208	76,8	0,00
149	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,001	0,013	0	0	0,03	2,9	0	0	0	0,00
13	ЗАВТРАК	Сыр полутвердый	20	4,00	5,60	0,00	66,40	0,008	0,08	0,4	0,2	14,8	0,08	10	0,12	82	0,00
432	ЗАВТРАК	Чай с молоком (с молоком и сахаром)	200	1,64	1,64	12,38	68,96	0,02	0,08	0,36	0,68	71,2	0	11,82	0,2	51,28	0,00
878/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,096	0,036	0	1,2	13,8	0	19,8	0	52,2	0,00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (бананы)	205	3,08	1,02	43,05	196,80	0,082	0,103	20,5	1,23	16,4	0,041	86,1	0	57,4	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			565	23,17	23,12	84,92	642,06	0,251	0,527	21,26	5,37	281,2	0,225	138,62	0,528	382,38	0,00
62	ОБЕД	Салат из картофеля с капустой морской и свеклой (рец. №1)	80	1,31	5,82	8,67	92,46	0,064	0,048	13,968	2,304	21,08	0,048	32,36	0	39,848	0,00
205	ОБЕД	Суп пловый	200	25,24	18,18	17,54	335,06	0,2	1,1	13,7	5,44	39,78	0,04	56,86	0	368,42	0,00
660	ОБЕД	Котлеты из филе птицы или дичи пароваренные жареные	80	7,48	14,33	14,00	214,91	0,112	0,112	13,896	1,264	15,872	0,032	22,912	0,184	96,592	0,00
369	ОБЕД	Капуста тушеная (рец. №1) (капуста белокочанная) (с маслом сливочным)	150	3,09	4,82	13,36	110,06	0,06	0,075	70,05	1,095	81,36	0,12	28,62	0	58,95	0,00
867	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	0,02	0,02	5,6	1,3	18,7	0	7,08	0	6,16	0,00
878/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,096	0,036	0	1,2	13,8	0	19,8	0	52,2	0,00
879	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	31,6	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	43,4	44,21	114,67	1030,41	0,592	1,407	117,214	13,383	197,592	0,24	177,032	0,184	653,77	0,00
263	ПОЛДНИК	Сырники из творога (рец. №1) (с соусом молочным)	100	14,86	10,78	24,15	312,09	0,03	0,04	0,12	0,26	29,06	0	5,54	0,08	31,58	0,00
438	ПОЛДНИК	Напиток молочный, промышленного производства в индивидуальной упаковке (напиток молочный)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	0,26	1,8	0,2	242	0,04	30	0,8	188	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	20,26	15,78	45,75	470,09	0,09	0,3	1,82	0,46	271,06	0,04	35,64	0,88	219,58	0,00
244	УЖИН	Горюшек зеленый консервированный	80	2,51	1,64	5,24	45,58	0,088	0,04	8	0,568	16,996	0,04	16,8	0	49,6	0,00
617	УЖИН	Рулет с луком и яйцом	250	22,53	20,70	32,50	406,53	0,25	0,325	31,525	4,325	93,9	0,425	45,675	0,15	195,175	0,00
271	УЖИН	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классический Витаминный"	200	0,80	0,00	0,16	7,64	0	0,04	0,4	3,28	26,82	0	17,6	0	32,96	0,00
878/1	УЖИН	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,096	0,036	0	1,2	13,8	0	19,8	0	52,2	0,00
879	УЖИН	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	31,6	0,00
508	УЖИН	Вафли с жировой начинкой, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	20	0,64	0,56	16,22	68,42	0,008	0,008	0,12	0,12	2	0,016	0,4	0,04	6,6	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			630	32,54	23,74	89,78	703,97	0,482	0,465	40,045	10,273	160,216	0,481	109,675	0,19	332,135	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2285	119,37	106,85	335,12	2846,53	1,415	2,699	180,439	29,486	910,068	0,986	460,867	1,782	1587,865	0,00
День 12																	
270	ЗАВТРАК	И изделия творожные промышленного производства в индивидуальной упаковке	100	16,70	9,00	2,00	155,30	0,04	0,3	0,5	0,4	164	0,08	23	0	220	0,00
149	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,001	0,013	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0,00
960	ЗАВТРАК	Каша с молоком сгущенным (молоко сгущенное стерилизованное)	200	4,32	5,10	58,24	291,56	0,04	0,22	0,6	0,2	191,7	0,02	21,9	0,3	131,4	0,00
878/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,096	0,036	0	1,2	13,8	0	19,8	0	52,2	0,00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсины)	160	1,44	0,32	12,96	68,80	0,064	0,048	96	0,48	54,4	0,016	20,8	0	36,8	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	27,33	21,17	102,35	713,26	0,241	0,617	97,1	2,31	424,8	0,116	85,5	0,3	440,4	0,00
51	ОБЕД	Салат из моркови и финики (с йогуртом)	80	1,11	0,24	7,45	37,46	0,04	0,056	4,408	0,752	27,432	1,104	23,616	0,032	39,72	0,00
210	ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	26,58	10,52	15,00	261,54	0,22	1,08	18,68	5,38	48,9	0,2	58,6	0	385,94	0,00
626	ОБЕД	Запеканка картофельная картофельный с мясом	250	25,13	18,52	39,65	425,18	0,325	0,6	42,025	5,325	53,15	0,25	62,125	0	227,775	0,00
859	ОБЕД	Компот из свежих плодов (яблоко и груши)	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	0	4	0,96	14,86	0	5,32	0	4,4	0,00
878/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,096	0,036	0	1,2	13,8	0	19,8	0	52,2	0,00
879	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	31,6	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	59,04	39,28	125,44	1099,74	0,744	1,728	69,143	14,387	167,442	1,654	178,811	0,332	704,635	0,00
826	ПОЛДНИК	Шарлотка с яблоками	80	3,14	3,69	31,71	170,90	0,056	0,064	3,488	1,352	30,744	0,032	13,8	0,072	45,904	0,00
408	ПОЛДНИК	Отвар из шиповника	200	0,80	0,00	12,00	51,20	0,02	0,06	200	5	21	0	2	0	0	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	3,94	3,69	43,71	222,1	0,076	0,124	203,488	6,352	51,744	0,032	16,8	0,072	45,904	0,00
44	УЖИН	Салат картофельный	80	1,37	8,25	10,30	121,14	0,072	0,056	15,76	0,664	18,08	0,04	16,144	0	38,544	0,00
336	УЖИН	Голубцы с мясом и рисом тушеные	250	26,97	22,03	18,72	383,65	0,15	0,325	62,775	4,55	125,9	0,275	38,975	0,125	103,55	0,00
431	УЖИН	Чай с яблоком	200	2,52	0,12	9,60	60,70	0,02	0,12	4,4	10,56	71,44	0	55,68	0	102,4	0,00
878/1	УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	26,1	0,00
879/1	УЖИН	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	63,2	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	35,8													

679	УЖИН	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	31,6	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			630	36,6	21,04	86,62	686,42	0,534	0,505	61,424	8,365	122,885	0,032	89,871	0,12	249,788	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2360	155,79	131,8	334,84	3191,24	1,426	3,514	155,633	28,904	1175,893	2,142	420,132	3,487	1172,958	0	
День 15																		
421	ЗАВТРАК	Макарон запеченные с сыром	200	12,32	17,90	47,14	398,46	0,12	0,12	0,5	1,74	238,78	0,52	25,74	0,26	175,98	0,00	
149	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,001	0,013	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0,00	
294	ЗАВТРАК	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	7,62	8,64	36,72	236,76	0,1	0,4	3,5	0,24	330,4	0	0	0	0	0,00	
878/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	26,1	0,00	
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	180	0,72	0,72	17,64	84,60	0,054	0,036	18	3,96	28,8	0	16,2	0	19,8	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	23,16	33,74	116,16	846,92	0,323	0,587	22	6,84	687,78	0,52	51,84	0,26	221,88	0,00	
81	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	80	1,27	4,07	6,19	67,62	0,016	0,024	21,84	0,48	39,224	0,024	11,808	0	22,248	0,00	
209	ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	26,26	10,70	14,80	260,82	0,2	1,08	18,18	5,58	40,48	0,26	54,14	0	342	0,00	
502	ОБЕД	Рыб запеченная с картофелем по-русски	250	18,12	9,55	28,15	271,70	0,3	0,225	35,5	2,25	142,85	0,25	86,775	1,875	285,75	0,00	
1008	ОБЕД	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	25,74	100,42	0	0	13,2	0,14	17,64	0	4,96	0	5,06	0,00	
878/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	26,1	0,00	
879	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	31,6	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	49,54	24,9	96,05	805,65	0,604	0,604	88,72	9,83	254,094	0,524	176,983	1,875	712,883	0,00	
492	ПОЛДНИК	Булочка «Творожная»	90	11,32	6,02	48,06	308,21	0,128	0,117	0,09	1,035	36,099	0,037	13,491	0,261	90,261	0,00	
966	ПОЛДНИК	Напиток брусничный	200	0,80	0,40	24,00	118,00	0,06	0,34	1,4	0,2	2,40	0,04	28	0,8	19,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			290	17,12	12,42	56,06	424,21	0,186	0,457	1,49	1,235	276,099	0,067	41,491	1,061	280,261	0,00	
58	УЖИН	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным (рец. №1)	80	0,93	5,70	6,23	80,10	0,016	0,024	6,96	1,056	23,568	0	13,96	0	26,6	0,00	
622	УЖИН	Оладьи из печени	80	7,00	8,86	10,65	150,75	0,152	0,728	18,136	2,616	17,544	2,704	17,16	18,776	131,808	0,00	
702	УЖИН	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	150	3,95	3,46	14,51	105,85	0,105	0,135	24,6	0,93	93,945	0,675	36,21	0,21	104,79	0,00	
943	УЖИН	Чай с джемом	200	0,42	0,00	16,22	72,44	0	0,02	0,18	1,42	16,64	0	1,78	0	0	0,00	
878/1	УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	26,1	0,00	
879	УЖИН	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	31,6	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	16,99	18,56	68,78	514,44	0,361	0,341	49,876	7,402	165,597	3,379	88,41	18,986	320,898	0,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2250	105,81	89,59	337,05	291,43	1,474	3,348	162,086	25,037	1303,57	4,5	388,724	22,182	1536,922	0	
День 16																		
237	ЗАВТРАК	Суп молочный с тывкой и крупой	250	4,90	5,65	13,57	124,67	0,05	0,2	5,55	0,425	171,4	0,175	27,55	0,5	133	0,00	
149	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,001	0,013	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0,00	
432	ЗАВТРАК	Чай с молоком (с молоком и сахаром)	200	1,64	1,64	12,38	68,96	0,02	0,08	0,36	0,66	71,2	0	11,62	0,2	51,28	0,00	
878/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,096	0,036	0	1,2	13,8	0	19,8	0	52,2	0,00	
507	ЗАВТРАК	Зефир, обогащенный витамином-минеральным премиссом	40	0,32	0,04	31,92	130,40	0	0	0,008	0	0,56	10	0	2,4	0	4,8	0,00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (груши)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	0,045	7,5	3,45	28,5	0	18	0	24	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			710	12,33	14,53	102,47	692,13	0,197	0,382	13,41	6,325	297,8	0,175	79,37	0,7	265,28	0,00	
20	ОБЕД	Салат витаминный (вариант № 1)	80	0,62	0,16	5,66	27,50	0,048	0,048	13,56	0,952	19,008	0,04	11,448	0	16,752	0,00	
213	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	25,58	9,32	19,14	263,18	0,16	1,1	10,14	5,22	46,36	0,24	50,66	0,02	356,18	0,00	
299	ОБЕД	Гуляши из мяса отварного (говядина) (с маслом растительным)	80	14,76	18,08	3,06	234,02	0,064	0,16	4,4	2,392	19,888	0,104	24,368	2,128	165,008	0,00	
1127	ОБЕД	Каша пшеница рассыпчатая	150	6,90	1,98	39,90	205,20	0,255	0,03	0	1,62	21,06	0	50,88	0	139,8	0,00	
407	ОБЕД	Сок (морковный)	200	1,00	0,00	25,40	105,56	0,04	0,08	8	0,4	40	0,44	20	0	36	0,00	
878/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,096	0,036	0	1,2	13,8	0	19,8	0	52,2	0,00	
879	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	31,6	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	54,92	30,38	128,62	1011,26	0,703	1,47	36,1	12,564	167,116	0,824	186,556	2,148	797,54	0,00	
925	ПОЛДНИК	Яблоки в слоёе	80	2,51	6,59	28,06	180,22	0,048	0,032	4,144	1,256	14,864	0,224	7,208	0,032	27,992	0,00	
463	ПОЛДНИК	Йогурт молочный натуральный	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	0,3	1,2	0,2	248	0,02	90	0,8	190	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	10,71	9,59	39,86	294,22	0,108	0,332	5,344	1,456	262,864	0,244	37,208	0,832	217,992	0,00	
37	УЖИН	Салат из помидоров свежих (рец. №1)	80	0,43	12,08	2,06	118,40	0,056	0,08	21,36	1,008	23,36	0,128	10,24	0	13,728	0,00	
491	УЖИН	Рыба жареная с луком по-ленинградски	250	19,45	24,87	40,48	464,28	0,35	0,2	44,95	2,85	67,925	0,025	81,975	1,4	343,9	0,00	
135	УЖИН	Фиточай	200	0,24	0,12	3,48	15,44	0	0	2	0,02	8,94	0	0,93	0	0,1	0,00	
878/1	УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	26,1	0,00	
879	УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	31,6	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	23,81	37,61	67,19	703,42	0,404	0,514	68,31	4,258	114,125	0,153	111,815	1,4	415,428	0,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2360	101,77	92,11	338,34	2801,03	1,502	2,498	123,164	25,603	841,905	1,396	414,949	5,08	1696,24	0,00	
День 17																		
394	ЗАВТРАК	Запеканка пшеничная с тывкой (со сметаной)	120	5,70	5,29	28,30	183,05	0,156	0,12	2,892	1,092	74,844	0,132	5,76	0,012	18,78	0,00	
13	ЗАВТРАК	Сыр (мягкий)	20	4,00	5,60	0,20	66,40	0,006	0,08	0,4	0,2	148	0,08	10	0,12	82	0,00	
149	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,001	0,013	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0,00	
167	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с цикорием	200	4,34	4,86	11,48	103,54	0,06	0,2	1,7	0,34	165,92	0	0	0	0	0,00	
878/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	26,1	0,00	
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (лимон)	180	1,44	14,58	6,84	84,60	0,036	0,072	32,4	1,44	7,2	0,18	0,48	61,2	0,00		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	17,98	22,92	69,02	564,69	0,307	0,503	328,992	3,702	470,564	0,23	70,66	0,132	188,08	0	
29	ОБЕД	Салат картофельный с яблоками (рец. №1) (с маслом)	80	0,88	12,22	6,32	139,32	0,04	0,04	9,36	0,776	25,08	0,048	16,76	0	22,48	0,00	
218	ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	34,14	15,24	26,66	380,32	0,2	1,4	1,94	6,88	54,22	0,08	61,34	0,06	451,84	0,00	
258	ОБЕД	Шницель-рыбный натуральный	80	11,73	3,98	1,60	89,00	0,072	0,072	5,256	0,584	37,232	0,04	23,312	1,104	151,408	0,00	
355	ОБЕД	Рис отварной (рец. №2)	150	3,84	3,32	40,04	205,29	0,045	0,03	0	0,555	5,625	0	27	0	81	0,00	
887	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сухих	200	0,22	0,22	25,44	102,12	0,02	0,02	5,6	1,3	18,7	0	7,08	0	6,16	0,00	
878/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,096	0,036	0	1,2	13,8	0	19,8	0	52,2		

48	УЖИН	Салат картофельный с редькой	80	1,25	0,21	8,71	41,62	0,056	0,04	15,12	0,664	17,104	0,016	15,08	0	33,184	0,00
296	УЖИН	Говядина, тушенная с черносливом	80	18,67	7,84	10,90	190,78	0,064	0,2	1,408	3,024	25,8	0	38,896	2,328	188,16	0,00
701	УЖИН	Овощи, припущенные	150	2,29	4,50	14,51	109,17	0,105	0,105	7,74	1,14	43,44	3,255	59,97	0	89,025	0,00
431	УЖИН	Чай с яблоком	200	2,52	0,12	9,60	60,70	0,02	0,12	4,4	10,56	71,44	0	55,68	0	102,4	3,98
879	УЖИН	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	31,6	0,00
878/1	УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	26,1	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	28,42	13,21	64,89	507,57	0,333	0,499	28,668	16,768	171,684	3,271	188,926	2,328	470,469	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2285	110,61	78,88	334,77	2540,95	1,32	2,75	147,49	33,08	894,11	6,92	572,01	3,37	1580,19	0,00
День 20																	
1138	ЗАВТРАК	Каша овсяная вязкая	230	7,08	3,50	34,22	196,65	0,276	0,069	0	2,254	45,08	0	68,54	0	200,675	0,00
13	ЗАВТРАК	Сыр мягкий порцирами	20	4,00	5,60	0,00	66,60	0,006	0,08	0,4	0,2	148	0,08	10	0,12	82	0,00
149	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,001	0,013	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0,00
431	ЗАВТРАК	Чай с лимонком (с сахаром и лимоном)	200	0,20	0,04	10,24	41,34	0	0	2,88	0,64	15,74	0	5,96	0	7,32	0,00
878/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	26,1	0,00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	180	0,72	0,72	17,64	84,60	0,054	0,036	18	3,96	28,8	0	16,2	0	19,8	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			670	14,5	16,31	76,76	516,09	0,395	0,216	21,28	7,684	247,42	0,08	110,6	0,12	335,895	0,00
41	ОБЕД	Салат «Стелюхой» из различных овощей	80	1,20	8,15	6,42	104,44	0,056	0,04	7,848	0,552	15,536	0,008	10,328	0	28,208	0,00
109	ОБЕД	Суп из овощей (рец, №1)	200	12,30	12,56	3,80	176,98	0,1	0,18	22,32	2,5	48,08	0,14	29,1	1,56	143,14	0,00
504	ОБЕД	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	8,55	10,86	13,72	187,32	0,152	0,08	0,552	1,424	56,376	0,152	50	0,12	128,168	0,00
360	ОБЕД	Картофель отварной (рец, №1) (с маслом растительным)	150	2,94	8,08	23,94	180,50	0,18	0,105	29,37	1,32	14,685	0	33,78	0	85,32	0,00
425	ОБЕД	Кисель из малины	200	0,28	0,18	21,84	99,28	0	0,02	8,5	0,44	26,02	0,02	9,36	0	19,52	0,00
878/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	26,1	0,00
879	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	31,6	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	28,96	40,37	90,89	843,82	0,576	0,459	68,59	7,616	174,597	0,32	151,868	1,68	462,056	0,00
476	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из теста дрожжевого (фарши мясные)	80	12,46	9,66	33,43	269,78	0,112	0,12	1,536	1,712	38,664	0,008	20,368	1,08	137,136	0,00
866	ПОЛДНИК	Компот - ассорти (яблоки, сливы, черная смородина)	200	0,50	0,08	30,66	122,10	0	0	0	0,04	3,1	0	0,6	0	0	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	12,96	9,74	64,09	391,88	0,112	0,12	1,536	1,752	41,764	0,008	20,968	1,08	137,136	0,00
97	УЖИН	Салат мясной	80	5,19	15,27	6,14	182,68	0,056	0,088	7,944	1,136	18,832	0,032	16,744	0,472	75,792	0,00
202	УЖИН	Запеканка овощная (рец, №1) (с маслом)	250	10,28	10,60	40,10	298,50	0,275	0,25	56,2	2,725	142,25	0,9	71,85	0,175	221,7	0,00
294	УЖИН	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	7,62	8,64	36,72	236,76	0,1	0,4	3,5	0,24	330,4	0	0	0	0	1,20
878/1	УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	26,1	0,00
879	УЖИН	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	31,6	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	26,78	35,05	104,13	823,24	0,519	0,772	67,644	5,481	505,382	0,932	107,894	0,647	355,192	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2290	83,2	101,47	335,87	2575,03	1,892	1,567	159,05	22,533	969,163	1,34	391,33	3,527	1290,279	0
День 21																	
1134	ЗАВТРАК	Каша пшеница вязкая	200	5,76	1,64	33,24	171,00	0,2	0,02	0	1,36	20,7	0	43,1	0	116,5	0,00
149	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,001	0,013	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0,00
15	ЗАВТРАК	Колбаса вареная для дошкольного и школьного питания порциями	30	4,50	3,51	0,06	49,50	0,018	0,039	0	1,05	6,9	0	6,3	0	62,7	0,00
959	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	7,10	6,82	39,12	241,92	0,04	0,24	1,08	1,82	228,92	0,02	55,22	0,72	209,66	0,00
878/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,096	0,036	0	1,2	13,8	0	19,8	0	52,2	0,00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (персики)	140	1,26	0,14	12,60	61,60	0,042	0,084	14	0,98	39,2	0,378	11,2	0	36,4	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	23,49	18,86	114,17	721,62	0,397	0,452	15,08	6,44	312,42	0,398	135,62	0,72	477,46	0,00
63	ОБЕД	Салат рыбный с капустой морской (рец, №1)	80	3,78	0,77	2,97	33,78	0,054	0,056	10,28	2,972	26,688	0,072	9,208	0,024	23,32	0,00
66	ОБЕД	Суп гороховый с картофелем	200	7,92	3,22	11,12	136,26	0,24	0,12	13,36	2,2	40,72	0	16,58	0	99,34	0,00
292	ОБЕД	Мясо тушеное (говядина)	80	13,61	6,18	2,95	121,98	0,056	0,144	1,32	1,888	10,752	0,064	17,856	1,688	130,872	0,00
314	ОБЕД	Овощи припущенные в молочном или сметанном соусе	150	3,52	7,90	12,47	135,93	0,075	0,12	19,32	0,915	96,54	1,305	38,52	0,18	97,725	0,00
1009	ОБЕД	Напиток клюквенный	200	0,12	0,06	24,88	97,96	0	0	3,78	0,22	13,36	0	5,78	0	2,76	0,00
878/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,096	0,036	0	1,2	13,8	0	19,8	0	52,2	0,00
879	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	31,6	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	35,01	18,97	90,05	701,71	0,571	0,532	48,04	10,075	208,86	1,441	117,144	1,892	377,729	0,00
397	ПОЛДНИК	Пудинг (рисовый с вареньем из черной смородины)	80	4,58	4,79	30,94	184,80	0,104	0,112	0,632	0,968	64,864	0,032	11,512	0,184	61,224	0,00
408	ПОЛДНИК	Отвар из шиповника	200	0,80	0,00	12,00	51,20	0,02	0,06	200	5	21	0	2	0	0	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	5,38	4,79	42,94	236	0,124	0,172	200,632	5,968	85,864	0,032	13,512	0,184	61,224	0,00
100	УЖИН	Винегрет овощной	80	0,87	8,10	4,94	96,96	0,032	0,04	9,16	0,568	23,04	0,2	13,364	0	25,464	0,00
1044	УЖИН	Блиnnики с мясным фаршем	250	38,65	41,33	65,08	786,40	0,325	0,575	2,95	5,575	279,9	0,525	63,225	0,825	293,8	0,00
287	УЖИН	Напиток чайный "Витаминный" рец, №287	200	0,04	0,02	4,44	17,66	0	0	6,46	0,06	9,82	0,02	1,72	0	0,92	1,10
879/1	УЖИН	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	63,2	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	42,2	49,93	87,82	970,32	0,437	0,647	18,57	7,763	326,66	0,745	97,129	0,825	383,384	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2280	106,08	92,55	334,98	2629,65	1,529	1,783	282,322	30,246	933,804	2,616	363,405	3,621	1299,797	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			48020	2196,88	1964,21	7061,78	55395,06	28,118	50,236	5060,203	552,436	19975,266	55,922	8114,365	210,271	30260,912	23,62
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			36,6666666666	61,33333333	53,3809523886	275238095	2637,86	3895238095	19219047619	962047619	3064761904	203142857	6295238095	3983333333	0129047619	10,99580952	1,124762
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности																	
			15,86	31,91	50,39	55395,06	0,2	0,36	36,54	3,99	144,24	0,4	58,59	1,52	218,51		