

Государственное казенное  
общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
«Светлянская школа-интернат»  
ГКОУ УР «Светлянская школа-интернат»

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом №39 от 15.05.2024

ИНН 1804007086 КПП 182801001  
Адрес: село Светлое, улица Первомайская, дом 25,  
Воткинский район, Удмуртская Республика, 427421  
Телефон (34145) 76-572  
Факс (34145) 76-574  
E-mail: selschool18@podved-mo.udmr.ru

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
(ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ)  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
ГКОУ УР "СВЕТЛЯНСКАЯ ШКОЛА - ИНТЕРНАТ"  
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ**

село Светлое  
2024г

**МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Весенне-летний**  
 Категория: **Дети 12 лет и старше**  
 Диета:

**Меню на 1 неделю понедельник**

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Са	Mg	P	Zn	I	Fe
	<b>Завтрак</b>																
54-14з-	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122	0,03	0,05	0	0,362	3,16	46,60	27,20	52,30	0,00	0,086	1,46
160	Суп молочный с макаронами изделиями	250	7,43	9,80	28,50	233	0,10	0,23	0,23	0,03	0,98	203,13	21,75	151,13	0,64	0,001	0,48
54-2гн-	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70
97	Сыр порционный	30	8,28	7,95		102		0,09	0,12	0,08	0,84	315,57	15,00	162,00	1,50		
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69	0,08	0,30	0,33	0,00	0,00	6,90	4,20	19,50	0,22		1,50
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	<b>Всего в   Завтрак</b>		<b>21,91</b>	<b>23,75</b>	<b>73,20</b>	<b>591</b>	<b>0,25</b>	<b>0,70</b>	<b>0,96</b>	<b>0,47</b>	<b>5,02</b>	<b>587,20</b>	<b>77,95</b>	<b>439,53</b>	<b>2,72</b>	<b>0,089</b>	<b>5,31</b>
	<b>Второй завтрак</b>																
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,80	23	0,03	0,10	0,11	0,00	0,00	2,30	1,40	6,50	0,07		0,50
	Сок виноградный	200	0,80		31,80	128	0,02	0,02	0,20	0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	<b>Всего в   Второй завтрак</b>		<b>1,60</b>	<b>0,10</b>	<b>36,60</b>	<b>151</b>	<b>0,05</b>	<b>0,12</b>	<b>0,31</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>26,30</b>	<b>9,40</b>	<b>20,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>3,50</b>
	<b>Обед</b>																
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,82	4,48	2,44	53	0,03	0,03	2,45	0,03	2,23	20,49	148,24	50,60	0,35	0,003	0,53
132	Рассольник Ленинградский	250	9,00	7,98	17,77	178	0,10	0,10	0,25	0,02	6,48	32,44	17,76	51,12	2,91	0,009	1,20
443	Плов	300	10,65	11,07	15,06	486	0,03	0,09	0,09	0,32	12,03	40,98	54,56	525,36	7,01	0,024	2,37
54-13х	Напиок из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65	0,01	0,05		0,098	80,0	11,0	3,0	3,0			0,50
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,75	18,00	95	0,10	0,05	0,70	0,00	0,00	26,25	15,00	118,50	0,90	0,004	2,93
	Хлеб пшеничный	65	5,20	0,65	31,20	149	0,18	0,65	0,71	0,00	0,00	14,95	9,10	42,25	0,48		3,25
	<b>Всего в   Обед</b>		<b>30,02</b>	<b>25,13</b>	<b>99,67</b>	<b>1026</b>	<b>0,45</b>	<b>0,97</b>	<b>4,20</b>	<b>0,46</b>	<b>100,74</b>	<b>146,11</b>	<b>247,66</b>	<b>790,83</b>	<b>11,65</b>	<b>0,040</b>	<b>10,78</b>
	<b>Полдник</b>																
697	Молоко кипяченое	180	5,22	5,85	8,10	104	0,05	0,23		0,00	0,99	216,00	11,82	162,00	0,72		0,16
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66	0,05	0,03		0,00	15,00	24,00	28,50	16,50	0,23		3,30
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	0,05	0,20	0,22	0,00	0,00	4,60	2,80	13,00	0,15		1,00
773	Булочка "Веснушка"	70	5,32	0,40	4,48	219,1	0,12	0,23	0,83	0,23	0,00	11,75	7,92	45,64	1,25		0,70
	<b>Всего в   Полдник</b>		<b>12,74</b>	<b>7,05</b>	<b>36,88</b>	<b>435</b>	<b>0,28</b>	<b>0,69</b>	<b>1,04</b>	<b>0,23</b>	<b>15,99</b>	<b>256,35</b>	<b>51,04</b>	<b>237,14</b>	<b>2,35</b>	<b>0,000</b>	<b>5,16</b>
	<b>Ужин</b>																
400	Суфле рыбное	100	9,28	6,13	3,25	105	0,05	0,10	0,24	0,14	0,43	113,45	32,10	435,97	1,62	0,160	0,67
520	Пюре картофельное	200	4,26	5,52	24,26	164	0,14	0,14	0,31	0,14	12,04	62,40	43,06	162,76	0,91	0,011	1,18
638	Компот из плодов или ягод	200	0,59		24,44	100		0,04		0,00	0,40	11,00	2,10	29,20	0,08		34,60
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	10,80	57	0,06	0,03	0,42	0,00	0,00	15,75	9,00	71,10	0,54	0,002	1,76
	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,75	36,00	172	0,21	0,75	0,82	0,00	0,00	17,25	10,50	48,75	0,56		3,75
	<b>Всего в   Ужин</b>		<b>22,38</b>	<b>12,85</b>	<b>98,75</b>	<b>598</b>	<b>0,46</b>	<b>1,06</b>	<b>1,79</b>	<b>0,28</b>	<b>12,87</b>	<b>219,85</b>	<b>96,76</b>	<b>747,78</b>	<b>3,71</b>	<b>0,173</b>	<b>41,95</b>
	<b>Второй ужин</b>																
	Печенье	10	0,92	1,41	9,92	43	0,01	0,01	0,35	0,00	0,00	2,90	2,00	7,60			0,11
698	кефир	200	5,60	6,40	8,20	112	0,06	0,34		30,00	1,40	240,00	30,00	190,00			0,20
	<b>Всего в   Второй ужин</b>		<b>6,52</b>	<b>7,81</b>	<b>18,12</b>	<b>155</b>	<b>0,07</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>30,00</b>	<b>1,40</b>	<b>242,90</b>	<b>32,00</b>	<b>197,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>0,31</b>
	<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>		<b>95,17</b>	<b>76,70</b>	<b>363,22</b>	<b>2956</b>	<b>1,55</b>	<b>3,89</b>	<b>8,65</b>	<b>31,45</b>	<b>140,02</b>	<b>1478,71</b>	<b>514,80</b>	<b>2433,38</b>	<b>20,42</b>	<b>0,302</b>	<b>67,01</b>

**Меню на 1 неделю вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Са	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
45	Салат из квашеной капусты	100	1,30	5,00	8,00	84	0,04	0,05	2,35	2,6297	24,10	54,15	20,78	37,84	4,70	0,004	1,30
302	Каша пшеничная	200	5,92	8,04	23,57	191	0,05	0,19	0,41	0,06	0,77	162,16	42,77	240,43	1,34	0,001	0,27
97	Сыр порционный	20	5,52	5,30		68		0,06	0,08	0,05	0,56	210,38	10,00	108,00	1,00		
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	130	0,03	0,13		0,01	0,52	111,00	30,70	107,00		0,009	1,10
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69	0,08	0,30	0,33	0,00	0,00	6,90	4,20	19,50	0,22		1,50
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>20,44</b>	<b>22,44</b>	<b>64,37</b>	<b>580</b>	<b>0,24</b>	<b>0,75</b>	<b>3,45</b>	<b>2,75</b>	<b>25,95</b>	<b>555,09</b>	<b>114,45</b>	<b>560,17</b>	<b>7,62</b>	<b>0,016</b>	<b>5,34</b>
	Второй завтрак																
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40
	<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>88</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>32,00</b>	<b>38,00</b>	<b>22,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,004</b>	<b>4,40</b>
	Обед																
71	Винегрет овощной	100	1,53	4,87	8,75	85	0,05	0,03	4,50	0,21	5,38	25,30	13,63	32,80	0,48	0,003	0,80
135	Суп из овощей	250	9,62	8,97	16,28	185	0,19	0,16		0,05	0,30	49,02	37,49	136,46	1,44	0,040	2,19
463	Тефтели из говядины с рисом	100	13,40	10,19	8,53	188	0,03	0,11	0,16	0,31	0,40	10,93	23,50	195,50	3,33	0,008	1,88
332	Макароны отварные	200	7,08	6,88	45,76	276	0,08	0,03	1,36	0,14	0,00	13,47	11,30	67,00	0,49	0,001	1,00
631	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,26	66	0,02	0,02	0,09	2,27	4,54	7,26	4,09	4,99	0,07	0,001	0,10
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,60	14,40	76	0,08	0,04	0,56	0,00	0,00	21,00	12,00	94,80	0,72	0,003	2,34
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,00	115	0,14	0,50	0,55	0,00	0,00	11,50	7,00	32,50	0,37		2,50
	<b>Всего в Обед</b>		<b>38,71</b>	<b>32,09</b>	<b>133,98</b>	<b>991</b>	<b>0,59</b>	<b>0,89</b>	<b>7,22</b>	<b>2,98</b>	<b>10,62</b>	<b>138,48</b>	<b>109,01</b>	<b>564,05</b>	<b>6,90</b>	<b>0,056</b>	<b>10,81</b>
	Полдник																
	Сок фруктовый вишневый	200	0,14		24,40	108	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,00	115	0,14	0,50	0,55	0,00	0,00	11,50	7,00	32,50	0,37		2,50
	Вафли	30	0,96	0,84	24,06	108	0,02			0,00	0,00	3,00	0,60	9,90			0,18
	Творожок "Дашенька"	70	9,21	1,64	8,11	78	0,03	0,07			0,35	84,00		132,00	0,27		0,21
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>14,31</b>	<b>2,98</b>	<b>80,57</b>	<b>409</b>	<b>0,21</b>	<b>0,59</b>	<b>0,55</b>	<b>0,00</b>	<b>4,35</b>	<b>122,50</b>	<b>15,60</b>	<b>188,40</b>	<b>0,64</b>	<b>0,000</b>	<b>5,89</b>
	Ужин																
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,90	7,10	5,60	135	0,23	0,20	2,45	1,00	16,80	53,90	32,42	263,10	0,78	0,042	1,95
224	Рагу овощное	180	3,60	14,94	20,70	226	0,13	0,10	0,33	0,04	16,50	66,82	26,96	124,44	0,59	0,005	1,58
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70
	Хлеб ржаной	60	4,50	0,90	21,60	114	0,12	0,06	0,84	0,00	0,00	31,50	18,00	142,20	1,08	0,005	3,51
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	28,80	137	0,16	0,60	0,65	0,00	0,00	13,80	8,40	39,00	0,44		3,00
	<b>Всего в Ужин</b>		<b>25,30</b>	<b>23,54</b>	<b>83,20</b>	<b>639</b>	<b>0,64</b>	<b>0,97</b>	<b>4,27</b>	<b>1,04</b>	<b>33,34</b>	<b>170,52</b>	<b>89,58</b>	<b>575,94</b>	<b>2,89</b>	<b>0,052</b>	<b>10,74</b>
	Второй ужин																
698	кефир	180	5,04	5,76	7,38	101	0,05	0,31		27,00	1,26	216,00	27,00	171,00			0,18
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	0,05	0,20	0,22	0,00	0,00	4,60	2,80	13,00	0,15		1,00
	<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>6,64</b>	<b>5,96</b>	<b>16,98</b>	<b>147</b>	<b>0,11</b>	<b>0,51</b>	<b>0,22</b>	<b>27,00</b>	<b>1,26</b>	<b>220,60</b>	<b>29,80</b>	<b>184,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,000</b>	<b>1,18</b>
	<b>Всего в 1 неделю вторник</b>		<b>106,20</b>	<b>87,81</b>	<b>398,70</b>	<b>2853</b>	<b>1,86</b>	<b>3,75</b>	<b>15,70</b>	<b>33,78</b>	<b>95,52</b>	<b>1239,19</b>	<b>396,44</b>	<b>2094,56</b>	<b>18,50</b>	<b>0,127</b>	<b>38,36</b>

Меню на 1 неделю среда

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Са	Mg	Р	Zn	I	Fe
	Завтрак																
51	Салат из свеклы с яблоками	100	1,11	5,17	11,44	97	0,02	0,03	4,57	0,01	9,30	29,04	22,20	48,20	0,33	0,003	1,50
302	Каша манная	250	7,40	10,05	29,46	239	0,06	0,24	0,90	0,08	0,96	202,70	22,86	217,38	1,08		0,34
54- 21гн	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107	0,04	0,17		0,017	0,68	143,00	34,30	130,00		0,012	1,10
	Хлеб ржаной	15	1,13	0,23	5,40	29	0,03	0,02	0,21	0,00	0,00	7,88	4,50	35,55	0,27	0,001	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	92	0,11	0,40	0,44	0,00	0,00	9,20	5,60	26,00	0,30		2,00
	<b>Всего в   Завтрак</b>		<b>17,44</b>	<b>20,25</b>	<b>78,00</b>	<b>563</b>	<b>0,26</b>	<b>0,85</b>	<b>6,12</b>	<b>0,10</b>	<b>10,94</b>	<b>391,82</b>	<b>89,46</b>	<b>457,13</b>	<b>1,97</b>	<b>0,016</b>	<b>5,82</b>
	Второй завтрак																
	Печенье	15	1,38	2,12	14,88	65	0,02	0,01	0,53	0,00	0,00	4,35	3,00	11,40			0,17
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40
	<b>Всего в   Второй завтрак</b>		<b>2,18</b>	<b>2,92</b>	<b>34,48</b>	<b>153</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>0,93</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>36,35</b>	<b>41,00</b>	<b>33,40</b>	<b>0,30</b>	<b>0,004</b>	<b>4,57</b>
	Обед																
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,82	4,48	2,44	53	0,03	0,03	2,45	0,03	2,23	20,49	148,24	50,60	0,35	0,003	0,53
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,17	11,17	8,65	168	0,05	0,08	0,82	0,03	12,95	73,50	12,67	80,42	1,64	0,007	1,15
431	Печень по-строгановски	120	16,32	16,32	4,68	234	0,12	2,16	7,08	0,60	10,08	54,24	16,32	147,12	1,75	0,011	3,12
302	Каша гречневая вязкая	200	6,00	9,40	31,00	240	0,22	0,10	0,30	0,020		11,20	10,03	150,50	1,00		3,36
638	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,53		22,00	90		0,04		0,00	0,36	9,90	1,89	26,28	0,07		31,14
	Хлеб ржаной	15	1,13	0,23	5,40	29	0,03	0,02	0,21	0,00	0,00	7,88	4,50	35,55	0,27	0,001	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	92	0,11	0,40	0,44	0,00	0,00	9,20	5,60	26,00	0,30		2,00
	<b>Всего в   Обед</b>		<b>36,17</b>	<b>42,00</b>	<b>93,37</b>	<b>905</b>	<b>0,56</b>	<b>2,82</b>	<b>11,30</b>	<b>0,68</b>	<b>25,62</b>	<b>186,41</b>	<b>199,25</b>	<b>516,47</b>	<b>5,38</b>	<b>0,022</b>	<b>42,17</b>
	Полдник																
698	снежок	200	5,40	6,40	7,60	168	0,08	0,34		0,00	1,60	240,00	3,13	282,82			0,20
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,00	115	0,14	0,50	0,55	0,00	0,00	11,50	7,00	32,50	0,37		2,50
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	10,80	57	0,06	0,03	0,42	0,00	0,00	15,75	9,00	71,10	0,54	0,002	1,76
	Творожок "Дашенька"	70	9,21	1,64	8,11	78	0,03	0,07			0,35	84,00		132,00	0,27		0,21
	<b>Всего в   Полдник</b>		<b>20,86</b>	<b>8,99</b>	<b>50,51</b>	<b>418</b>	<b>0,31</b>	<b>0,94</b>	<b>0,97</b>	<b>0,00</b>	<b>1,95</b>	<b>351,25</b>	<b>19,13</b>	<b>518,42</b>	<b>1,18</b>	<b>0,002</b>	<b>4,67</b>
	Ужин																
385	Рыба "Аппетитная"	100	9,40	15,25	6,73	202	0,07	0,10	1,55	0,41	10,58	110,86	52,10	292,40	1,43	0,120	0,81
520	Пюре картофельное	200	4,26	5,52	24,26	164	0,14	0,14	0,31	0,14	12,04	62,40	43,06	162,76	0,91	0,011	1,18
	Сок фруктовый абрикосовый	200	1,00		27,40	110	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	28,80	137	0,16	0,60	0,65	0,00	0,00	13,80	8,40	39,00	0,44		3,00
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,60	14,40	76	0,08	0,04	0,56	0,00	0,00	21,00	12,00	94,80	0,72	0,003	2,34
	<b>Всего в   Ужин</b>		<b>22,46</b>	<b>21,97</b>	<b>101,59</b>	<b>690</b>	<b>0,47</b>	<b>0,90</b>	<b>3,08</b>	<b>0,55</b>	<b>26,62</b>	<b>232,06</b>	<b>123,56</b>	<b>602,96</b>	<b>3,51</b>	<b>0,134</b>	<b>10,33</b>
	Второй ужин																
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,80	23	0,03	0,10	0,11	0,00	0,00	2,30	1,40	6,50	0,07		0,50
	Хлеб ржаной	10	0,75	0,15	3,60	19	0,02	0,01	0,14	0,00	0,00	5,25	3,00	23,70	0,18	0,001	0,59
697	Молоко кипяченое	180	5,22	5,85	8,10	104	0,05	0,23		0,00	0,99	216,00	11,82	162,00	0,72		0,16
	<b>Всего в   Второй ужин</b>		<b>6,77</b>	<b>6,10</b>	<b>16,50</b>	<b>146</b>	<b>0,10</b>	<b>0,34</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,99</b>	<b>223,55</b>	<b>16,22</b>	<b>192,20</b>	<b>0,97</b>	<b>0,001</b>	<b>1,25</b>
	<b>Всего в   1 неделю среда</b>		<b>105,87</b>	<b>102,22</b>	<b>374,44</b>	<b>2875</b>	<b>1,80</b>	<b>5,90</b>	<b>22,63</b>	<b>1,33</b>	<b>86,13</b>	<b>1421,43</b>	<b>488,62</b>	<b>2320,58</b>	<b>13,31</b>	<b>0,179</b>	<b>68,80</b>

Меню на 1 неделю четверг

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Са	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
403	Салат из картофеля с морской капустой и свеклой	100	1,71	7,27	12,97	125	0,08	0,05			15,30	27,13	56,50	63,42	0,02	0,100	4,15
196	Суп из смеси сухофруктов	250	1,60	0,10	53,80	221	0,01	0,01	0,23	0,00	43,50	16,80	6,60	42,70	0,21		0,66
54- 21гн	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107	0,04	0,17		0,017	0,68	143,00	34,30	130,00		0,012	1,10
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	92	0,11	0,40	0,44	0,00	0,00	9,20	5,60	26,00	0,30		2,00
	<b>Всего в   Завтрак</b>		<b>12,61</b>	<b>12,47</b>	<b>105,67</b>	<b>583</b>	<b>0,28</b>	<b>0,65</b>	<b>0,95</b>	<b>0,02</b>	<b>59,48</b>	<b>206,63</b>	<b>109,00</b>	<b>309,52</b>	<b>0,89</b>	<b>0,114</b>	<b>9,08</b>
	Второй Завтрак																
	Конфета	15	0,48	0,42	12,02	54	0,01	0,00		0,00	0,00	14,25	1,65	8,70			0,09
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40
	<b>Всего в   Второй завтрак</b>		<b>1,28</b>	<b>1,22</b>	<b>31,62</b>	<b>142</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>46,25</b>	<b>39,65</b>	<b>30,70</b>	<b>0,30</b>	<b>0,004</b>	<b>4,49</b>
	Обед																
71	Винегрет овощной	100	1,53	4,87	8,75	85	0,05	0,03	4,50	0,21	5,38	25,30	13,63	32,80	0,48	0,003	0,80
131	Рассольник "Домашний"	250	7,75	10,56	14,23	183	0,08	0,11	0,25	0,03	10,51	38,06	22,20	157,81	1,76	0,009	1,36
400	Суфле рыбное	120	11,14	7,36	3,90	126	0,06	0,12	0,29	0,17	0,52	136,14	38,52	523,16	1,94	0,192	0,80
534	Капуста тушеная	230	5,75	9,88	18,02	183	0,09	0,09	0,58	0,03	45,95	154,23	50,09	180,68	0,29	0,001	1,79
643	Кисель из кураги	200	0,59		42,23	172		0,04		0,01	0,40	11,00	2,66	11,00	0,078		33,48
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,70	33,60	160	0,19	0,70	0,76	0,00	0,00	16,10	9,80	45,50	0,52		3,50
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,60	14,40	76	0,08	0,04	0,56	0,00	0,00	21,00	12,00	94,80	0,72	0,003	2,34
	<b>Всего в   Обед</b>		<b>35,36</b>	<b>33,96</b>	<b>135,13</b>	<b>985</b>	<b>0,55</b>	<b>1,13</b>	<b>6,94</b>	<b>0,44</b>	<b>62,75</b>	<b>401,83</b>	<b>148,90</b>	<b>1045,75</b>	<b>5,79</b>	<b>0,208</b>	<b>44,07</b>
	Полдник																
	Творожок "Дашенька"	70	9,22	1,63	8,11	78	0,02	0,07			0,35	84,00		132,00	0,27		0,21
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	0,05	0,20	0,22	0,00	0,00	4,60	2,80	13,00	0,15		1,00
	Хлеб ржаной	10	0,75	0,15	3,60	19	0,02	0,01	0,14	0,00	0,00	5,25	3,00	23,70	0,18	0,001	0,59
	Сок фруктовый яблочный	200	0,80		22,60	94	0,02	0,02	0,20	0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
776	Булочка розовая	70	5,34	0,76	34,64	166	0,07	0,02	0,80			9,18					0,60
	<b>Всего в   Полдник</b>		<b>17,71</b>	<b>2,74</b>	<b>78,55</b>	<b>403</b>	<b>0,18</b>	<b>0,32</b>	<b>1,36</b>	<b>0,00</b>	<b>4,35</b>	<b>127,03</b>	<b>8,00</b>	<b>182,70</b>	<b>0,60</b>	<b>0,001</b>	<b>5,40</b>
	Ужин																
274	Мясо тушеное с овощами в	290	28,62	21,82	19,79	390	0,17	0,17	0,38	26,36	0,68	55,75	64,19	264,96	2,58	0,261	2,76
54- 2гн-	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	28,80	137	0,16	0,60	0,65	0,00	0,00	13,80	8,40	39,00	0,44		3,00
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,75	18,00	95	0,10	0,05	0,70	0,00	0,00	26,25	15,00	118,50	0,90	0,004	2,93
	<b>Всего в   Ужин</b>		<b>37,67</b>	<b>23,17</b>	<b>73,09</b>	<b>649</b>	<b>0,44</b>	<b>0,83</b>	<b>1,73</b>	<b>26,36</b>	<b>0,72</b>	<b>100,30</b>	<b>91,39</b>	<b>429,66</b>	<b>3,93</b>	<b>0,265</b>	<b>9,38</b>
	Второй ужин																
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,80	23	0,03	0,10	0,11	0,00	0,00	2,30	1,40	6,50	0,07		0,50
698	кефир	200	5,60	6,40	8,20	112	0,06	0,34		30,00	1,40	240,00	30,00	190,00			0,20
	<b>Всего в   Второй ужин</b>		<b>6,40</b>	<b>6,50</b>	<b>13,00</b>	<b>135</b>	<b>0,09</b>	<b>0,44</b>	<b>0,11</b>	<b>30,0</b>	<b>1,40</b>	<b>242,30</b>	<b>31,40</b>	<b>196,50</b>	<b>0,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,70</b>
	<b>Всего в   1 неделю четверг</b>		<b>111,03</b>	<b>80,07</b>	<b>437,06</b>	<b>2896</b>	<b>1,62</b>	<b>3,41</b>	<b>11,48</b>	<b>56,8</b>	<b>148,7</b>	<b>1124,34</b>	<b>428,34</b>	<b>2194,83</b>	<b>11,58</b>	<b>0,591</b>	<b>73,12</b>

**Меню на 1 неделю пятница**

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Са	Mg	Р	Zn	I	Fe
	<b>Завтрак</b>																
78	Икра морковная	100	2,20	7,60	11,40	128	0,06	0,06	3,90	0,00	12,80	40,52	42,02	72,84	0,55	0,070	0,84
161	Суп молочный с рисом	250	6,20	7,90	23,20	188	0,10	0,18	0,22	0,03	0,65	240,25	21,75	151,12	0,78	0,001	1,24
54- 23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	130	0,03	0,13		0,01	0,52	111,00	30,70	107,00		0,009	1,10
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	0,05	0,20	0,22	0,00	0,00	4,60	2,80	13,00	0,15		1,00
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	<b>Всего в   Завтрак</b>		<b>15,30</b>	<b>19,50</b>	<b>62,60</b>	<b>530</b>	<b>0,28</b>	<b>0,59</b>	<b>4,62</b>	<b>0</b>	<b>13,97</b>	<b>406,87</b>	<b>103,27</b>	<b>391,36</b>	<b>1,84</b>	<b>0,082</b>	<b>5,35</b>
	<b>Второй Завтрак</b>																
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40
	<b>Всего в   Второй завтрак</b>		<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>88</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>32,00</b>	<b>38,00</b>	<b>22,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,004</b>	<b>4,40</b>
	<b>Обед</b>																
17	Салат из соленых огурцов с	100	0,82	4,48	2,44	53	0,03	0,03	2,45	0,03	2,23	20,49	148,24	50,60	0,35	0,003	0,53
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,10	5,20	13,10	106	0,10	0,52	0,24	0,08	0,39	60,33	20,85	47,23	1,60	0,005	0,98
390	Котлета рыбная любительская	120	12,60	10,20	9,60	178	0,12	0,12	3,36	0,96	6,48	42,96	33,72	0,40	0,90	0,077	1,20
332	Макароны отварные	200	7,08	6,88	45,76	276	0,08	0,03	1,36	0,14	0,00	13,47	11,30	67,00	0,49	0,001	1,00
	Сок фруктовый виноградный	200	0,60		36,40	144	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб ржаной	35	2,63	0,53	12,60	67	0,07	0,04	0,49	0,00	0,00	18,38	10,50	82,95	0,63	0,003	2,05
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	26,40	126	0,15	0,55	0,60	0,00	0,00	12,65	7,70	35,75	0,41		2,75
	<b>Всего в   Обед</b>		<b>30,23</b>	<b>27,84</b>	<b>146,30</b>	<b>949</b>	<b>0,57</b>	<b>1,31</b>	<b>8,50</b>	<b>1,21</b>	<b>13,10</b>	<b>192,28</b>	<b>240,31</b>	<b>297,93</b>	<b>4,38</b>	<b>0,088</b>	<b>11,51</b>
	<b>Полдник</b>																
	Хлеб ржаной	35	2,63	0,53	12,60	67	0,07	0,04	0,49	0,00	0,00	18,38	10,50	82,95	0,63	0,003	2,05
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,45	21,60	103	0,12	0,45	0,49	0,00	0,00	10,35	6,30	29,25	0,33		2,25
	Творожок "Дашенька"	70	9,22	1,63	8,11	78	0,02	0,07			0,35	84,00		132,00	0,27		0,21
698	снежок	200	5,40	6,40	7,60	168	0,08	0,34		0,00	1,60	240,00	3,13	282,82			0,20
	<b>Всего в   Полдник</b>		<b>20,85</b>	<b>9,01</b>	<b>49,91</b>	<b>416</b>	<b>0,29</b>	<b>0,90</b>	<b>0,98</b>	<b>0,00</b>	<b>1,95</b>	<b>352,73</b>	<b>19,93</b>	<b>527,02</b>	<b>1,23</b>	<b>0,003</b>	<b>4,71</b>
	<b>Ужин</b>																
436	Жаркое по-домашнему	300	34,43	9,35	27,44	332	0,26	0,26	2,70	30,00	0,81	38,88	82,13	421,26	2,84	0,006	5,04
54-	Напиок из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65	0,01	0,05		0,098	80,0	11,0	3,0	3,0			0,50
	Конфета	20	0,64	0,56	16,02	72	0,01	0,00		0,00	0,00	19,00	2,20	11,60			0,12
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	28,80	137	0,16	0,60	0,65	0,00	0,00	13,80	8,40	39,00	0,44		3,00
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	<b>Всего в   Ужин</b>		<b>41,97</b>	<b>11,01</b>	<b>94,66</b>	<b>644</b>	<b>0,48</b>	<b>0,93</b>	<b>3,63</b>	<b>30,1</b>	<b>80,81</b>	<b>93,18</b>	<b>101,73</b>	<b>522,26</b>	<b>3,64</b>	<b>0,008</b>	<b>9,83</b>
	<b>Второй ужин</b>																
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,80	23	0,03	0,10	0,11	0,00	0,00	2,30	1,40	6,50	0,07		0,50
	Хлеб ржаной	10	0,75	0,15	3,60	19	0,02	0,01	0,14	0,00	0,00	5,25	3,00	23,70	0,18	0,001	0,59
697	Молоко кипяченое	180	5,22	5,85	8,10	104	0,05	0,23		0,00	0,99	216,00	11,82	162,00	0,72		0,16
	<b>Всего в   Второй ужин</b>		<b>6,77</b>	<b>6,10</b>	<b>16,50</b>	<b>146</b>	<b>0,10</b>	<b>0,34</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,99</b>	<b>223,55</b>	<b>16,22</b>	<b>192,20</b>	<b>0,97</b>	<b>0,001</b>	<b>1,25</b>
	<b>Всего в   1 неделю пятница</b>		<b>115,91</b>	<b>74,25</b>	<b>389,57</b>	<b>2773</b>	<b>1,80</b>	<b>4,09</b>	<b>18,38</b>	<b>31</b>	<b>130,8</b>	<b>1300,60</b>	<b>519,45</b>	<b>1952,77</b>	<b>12,36</b>	<b>0,185</b>	<b>37,04</b>

**Меню на 1 неделю суббота**

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Са	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
45	Салат из квашеной капусты	100	1,30	5,00	8,00	84	0,04	0,05	2,35	2,63	24,10	54,15	20,78	37,84	0,47	0,004	1,30
340	Омлет натуральный	210	20,00	33,40	3,80	418	0,10	0,70	7,00	0,14	1,04	168,32	17,30	458,00	2,29		3,20
54- 2гн-	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,80	80	0,10	0,35	0,38	0,00	0,00	8,05	4,90	22,75	0,26		1,75
	<b>Всего в   Завтрак</b>		<b>26,10</b>	<b>39,05</b>	<b>42,30</b>	<b>647</b>	<b>0,28</b>	<b>1,13</b>	<b>10,01</b>	<b>2,77</b>	<b>25,18</b>	<b>245,52</b>	<b>52,78</b>	<b>573,19</b>	<b>3,38</b>	<b>0,01</b>	<b>8,12</b>
	Второй завтрак																
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40
	<b>Всего в   Второй завтрак</b>		<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>88</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>32,00</b>	<b>38,00</b>	<b>22,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,004</b>	<b>4,40</b>
	Обед																
78	Икра свекольная	100	2,30	6,80	11,70	119	0,03	0,03	3,30	50,00	6,60	39,00	18,00	59,00	0,55	0,007	6,60
139	Суп с бобовыми	250	6,93	4,40	20,55	150	0,23	0,08	0,31	0,35	4,65	49,35	34,10	183,60	2,67	0,005	2,33
381	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	280	8,18	34,93	44,95	526	0,18	0,18	0,42	2,17	11,35	243,04	142,21	555,69	2,10	0,097	1,58
54- 23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	130	0,03	0,13		0,01	0,52	111,00	30,70	107,00		0,009	1,10
	Хлеб ржаной	45	3,38	0,68	16,20	86	0,09	0,05	0,63	0,00	0,00	23,63	13,50	106,65	0,81	0,003	2,63
	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,80	38,40	183	0,22	0,80	0,87	0,00	0,00	18,40	11,20	52,00	0,59		4,00
	<b>Всего в   Обед</b>		<b>28,68</b>	<b>44,31</b>	<b>131,30</b>	<b>1075</b>	<b>0,75</b>	<b>1,24</b>	<b>2,23</b>	<b>2,53</b>	<b>16,52</b>	<b>445,42</b>	<b>231,71</b>	<b>1004,94</b>	<b>6,17</b>	<b>0,114</b>	<b>11,64</b>
	Полдник																
362	Пудинг из творога	200	24,68	16,0	27,40	287	0,08	0,07	0,46	0,09	0,51	281,64	52,54	359,20	0,86		0,90
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	57	0,07	0,25	0,27	0,00	0,00	5,75	3,50	16,25	0,19		1,25
	Хлеб ржаной	10	0,75	0,15	3,60	19	0,02	0,01	0,14	0,00	0,00	5,25	3,00	23,70	0,18	0,001	0,59
697	Молоко кипяченое	180	5,22	5,85	8,10	104	0,05	0,23		0,00	0,99	216,00	11,82	162,00	0,72		0,16
	<b>Всего в   Полдник</b>		<b>32,65</b>	<b>22,25</b>	<b>51,10</b>	<b>467</b>	<b>0,22</b>	<b>0,55</b>	<b>0,87</b>	<b>0,09</b>	<b>1,50</b>	<b>508,64</b>	<b>70,86</b>	<b>561,15</b>	<b>1,94</b>	<b>0,001</b>	<b>2,90</b>
	Ужин																
224	Рагу овощное	200	4,00	16,60	23,00	251	0,14	0,11	0,37	0,04	18,33	74,24	29,96	138,27	0,66	0,006	1,76
463	Тефтели из говядины с рисом	100	13,40	10,19	8,53	188	0,03	0,11	0,16	0,31	0,40	10,93	23,50	195,50	3,33	0,008	1,88
	Сок фруктовый вишневый	200	0,14		24,40	108	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Печенье	15	1,38	2,12	14,88	65	0,02	0,01	0,53	0,00	0,00	4,35	3,00	11,40			0,17
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	92	0,11	0,40	0,44	0,00	0,00	9,20	5,60	26,00	0,30		2,00
	Хлеб ржаной	45	3,38	0,68	16,20	86	0,09	0,05	0,63	0,00	0,00	23,63	13,50	106,65	0,81	0,003	2,63
	<b>Всего в   Ужин</b>		<b>25,50</b>	<b>29,99</b>	<b>106,21</b>	<b>789</b>	<b>0,41</b>	<b>0,70</b>	<b>2,12</b>	<b>0,35</b>	<b>0,00</b>	<b>146,35</b>	<b>83,56</b>	<b>491,82</b>	<b>5,09</b>	<b>0,017</b>	<b>11,44</b>
	Второй ужин																
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	0,05	0,20	0,22	0,00	0,00	4,60	2,80	13,00	0,15		1,00
698	кефир	180	5,04	5,76	7,38	101	0,05	0,31		27,00	1,26	216,00	27,00	171,00			0,18
	<b>Всего в   Второй ужин</b>		<b>6,64</b>	<b>5,96</b>	<b>16,98</b>	<b>147</b>	<b>0,11</b>	<b>0,51</b>	<b>0,22</b>	<b>27,0</b>	<b>1,26</b>	<b>220,60</b>	<b>29,80</b>	<b>184,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,000</b>	<b>1,18</b>
	<b>Всего в   1 неделю суббота</b>		<b>120,37</b>	<b>142,35</b>	<b>367,49</b>	<b>3213</b>	<b>1,84</b>	<b>4,16</b>	<b>15,86</b>	<b>32,7</b>	<b>64,47</b>	<b>1598,52</b>	<b>506,70</b>	<b>2837,09</b>	<b>17,03</b>	<b>0,14</b>	<b>39,68</b>

**Меню на 1 неделю воскресенье**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Са	Mg	Р	Zn	I	Fe
	Завтрак																
71	Винегрет овощной	100	1,53	4,87	8,75	85	0,05	0,03	4,50	0,21	5,38	45,60	13,63	32,80	0,48	0,003	0,80
302	Каша пшеничная	200	5,92	8,04	23,57	191	0,05	0,19	0,41	0,06	0,77	162,16	42,77	240,43	1,34	0,001	0,27
54-2гн-	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70
97	Сыр порционный	30	8,28	7,95		102		0,09	0,12	0,08	0,84	315,57	15,00	162,00	1,50		
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	0,05	0,20	0,22	0,00	0,00	4,60	2,80	13,00	0,15		1,00
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	10,80	57	0,06	0,03	0,42	0,00	0,00	15,75	9,00	71,10	0,54	0,002	1,76
	<b>Всего в   Завтрак</b>		<b>20,08</b>	<b>21,51</b>	<b>59,22</b>	<b>508</b>	<b>0,21</b>	<b>0,55</b>	<b>5,67</b>	<b>0,35</b>	<b>7,03</b>	<b>548,18</b>	<b>87,00</b>	<b>526,53</b>	<b>4,01</b>	<b>0,006</b>	<b>4,53</b>
	Второй завтрак																
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40
	Вафли	15	0,48	0,42	12,03	54	0,01			0,00	0,00	1,50	0,30	4,95			0,09
	<b>Всего в   Второй завтрак</b>		<b>1,28</b>	<b>1,22</b>	<b>31,63</b>	<b>142</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>33,50</b>	<b>38,30</b>	<b>26,95</b>	<b>0,30</b>	<b>0,004</b>	<b>4,40</b>
	Обед																
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,82	4,48	2,44	53	0,03	0,03	2,45	0,03	2,23	20,49	148,24	50,60	0,35	0,003	0,53
134	Суп крестьянский с крупой	250	7,61	10,40	11,19	170	0,05	0,08		0,60	11,33	59,90	30,90	109,70	1,62		0,95
443	Плов	300	10,65	11,07	30,12	486	0,03	0,09	9,00	0,32	12,03	40,98	5,06	525,36	7,01	0,024	2,37
	Сок фруктовый абрикосовый	200	1,00		27,40	110	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	10,80	57	0,06	0,03	0,42	0,00	0,00	15,75	9,00	71,10	0,54	0,002	1,76
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	0,05	0,20	0,22	0,00	0,00	4,60	2,80	13,00	0,15		1,00
	<b>Всего в   Обед</b>		<b>23,93</b>	<b>26,60</b>	<b>91,55</b>	<b>922</b>	<b>0,24</b>	<b>0,45</b>	<b>12,09</b>	<b>0,95</b>	<b>29,59</b>	<b>165,72</b>	<b>204,00</b>	<b>783,76</b>	<b>9,66</b>	<b>0,029</b>	<b>9,61</b>
	Полдник																
	Творожок "Дашенька"	70	9,22	1,63	8,11	78	0,02	0,07			0,35	84,00		132,00	0,27		0,21
698	снежок	200	5,40	6,40	7,60	168	0,08	0,34		0,00	1,60	240,00	3,13	282,82			0,20
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,00	115	0,14	0,50	0,55	0,00	0,00	11,50	7,00	32,50	0,37		2,50
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	10,80	57	0,06	0,03	0,42	0,00	0,00	15,75	9,00	71,10	0,54	0,002	1,76
	<b>Всего в   Полдник</b>		<b>20,87</b>	<b>8,98</b>	<b>50,51</b>	<b>418</b>	<b>0,30</b>	<b>0,94</b>	<b>0,97</b>	<b>0,00</b>	<b>1,95</b>	<b>351,25</b>	<b>19,13</b>	<b>518,42</b>	<b>1,18</b>	<b>0,002</b>	<b>4,67</b>
	Ужин																
431	Печень по-строгановски	100	13,60	13,60	3,90	195	0,10	1,80	5,90	0,50	8,40	45,20	13,60	122,60	1,46	0,009	2,60
216	Картофель тушеный	180	3,72	5,47	24,58	162	0,10	0,10	1,13	0,05	16,47	43,29	62,24	159,50	1,25	0,012	1,05
54-	Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	76	0,02	0,01		0,0072	0,00	14,00	7,00	22,00		0,002	0,50
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	28,80	137	0,16	0,60	0,65	0,00	0,00	13,80	8,40	39,00	0,44		3,00
	Хлеб ржаной	60	4,50	0,90	21,60	114	0,12	0,06	0,84	0,00	0,00	31,50	18,00	142,20	1,08	0,005	3,51
	<b>Всего в   Ужин</b>		<b>27,02</b>	<b>20,67</b>	<b>97,28</b>	<b>684</b>	<b>0,50</b>	<b>2,57</b>	<b>8,52</b>	<b>0,56</b>	<b>24,87</b>	<b>147,79</b>	<b>109,24</b>	<b>485,30</b>	<b>4,23</b>	<b>0,028</b>	<b>10,66</b>
	Второй ужин																
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,80	23	0,03	0,10	0,11	0,00	0,00	2,30	1,40	6,50	0,07		0,50
	Хлеб ржаной	10	0,75	0,15	3,60	19	0,02	0,01	0,14	0,00	0,00	5,25	3,00	23,70	0,18	0,001	0,59
697	Молоко кипяченое	180	5,22	5,85	8,10	104	0,05	0,23		0,00	0,99	216,00	11,82	162,00	0,72		0,16
	<b>Всего в   Второй ужин</b>		<b>6,77</b>	<b>6,10</b>	<b>16,50</b>	<b>146</b>	<b>0,10</b>	<b>0,34</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,99</b>	<b>223,55</b>	<b>16,22</b>	<b>192,20</b>	<b>0,97</b>	<b>0,001</b>	<b>1,25</b>
	<b>Всего в   1 неделю воскресенье</b>		<b>99,95</b>	<b>85,08</b>	<b>346,69</b>	<b>2820</b>	<b>1,44</b>	<b>4,89</b>	<b>27,89</b>	<b>1,85</b>	<b>84,43</b>	<b>1469,99</b>	<b>473,88</b>	<b>2533,16</b>	<b>20,36</b>	<b>0,070</b>	<b>35,10</b>

**Меню на 2 неделю понедельник**

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Са	Mg	Р	Zn	I	Fe
	Завтрак																
54-14з-	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122	0,03	0,05	0	0,362	3,16	46,60	27,20	52,30	0,00	0,086	1,46
160	Суп молочный с макаронами изделиями	250	7,43	9,80	28,50	233	0,10	0,23	0,23	0,03	0,98	203,13	21,75	151,13	0,64	0,001	0,48
54-21гн	Какао с молоком	180	4,14	3,96	11,25	96	0,04	0,15		0,015	0,61	128,70	30,87	117,00		0,011	0,99
97	Сыр порционный	20	5,52	5,30		68		0,06	0,08	0,05	0,56	210,38	10,00	108,00	1,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	0,05	0,20	0,22	0,00	0,00	4,60	2,80	13,00	0,15		1,00
	Хлеб ржаной	10	0,75	0,15	3,60	19	0,02	0,01	0,14	0,00	0,00	5,25	3,00	23,70	0,18	0,001	0,59
	<b>Всего в   Завтрак</b>		<b>21,24</b>	<b>24,81</b>	<b>69,55</b>	<b>584</b>	<b>0,24</b>	<b>0,70</b>	<b>0,67</b>	<b>0,46</b>	<b>5,31</b>	<b>598,66</b>	<b>95,62</b>	<b>465,13</b>	<b>1,97</b>	<b>0,099</b>	<b>4,52</b>
	Второй Завтрак																
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40
	Конфета	15	0,48	0,42	12,02	54	0,01	0,00		0,00	0,00	14,25	1,65	8,70			0,09
	<b>Всего в   Второй завтрак</b>		<b>1,28</b>	<b>1,22</b>	<b>31,62</b>	<b>142</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>46,25</b>	<b>39,65</b>	<b>30,70</b>	<b>0,30</b>	<b>0,004</b>	<b>4,40</b>
	Обед																
78	Икра морковная	100	2,20	7,60	11,40	128	0,06	0,06	3,90	0,00	12,80	40,52	42,02	72,84	0,55	0,007	0,84
132	Рассольник Ленинградский	250	9,00	7,98	17,77	178	0,10	0,10	0,25	0,02	6,48	32,44	17,76	51,12	2,91	0,009	1,20
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	290	28,62	21,82	19,79	390	0,17	0,17	0,38	26,36	0,68	55,75	64,19	264,96	2,58	0,261	2,76
54-13х	Напиок из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65	0,01	0,05		0,098	80,0	11,0	3,0	3,0			0,50
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	10,80	57	0,06	0,03	0,42	0,00	0,00	15,75	9,00	71,10	0,54	0,002	1,76
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,70	33,60	160	0,19	0,70	0,76	0,00	0,00	16,10	9,80	45,50	0,52		3,50
	<b>Всего в   Обед</b>		<b>48,27</b>	<b>38,75</b>	<b>108,56</b>	<b>978</b>	<b>0,54</b>	<b>1,11</b>	<b>5,71</b>	<b>26,48</b>	<b>56,35</b>	<b>171,56</b>	<b>145,77</b>	<b>508,52</b>	<b>7,10</b>	<b>0,279</b>	<b>14,04</b>
	Полдник																
773	Булочка "Веснушка"	60	4,56	0,35	3,84	187,8	0,10	0,20	0,71	0,20	0,00	10,07	6,79	39,12	1,07		0,60
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69	0,08	0,30	0,33	0,00	0,00	6,90	4,20	19,50	0,22		1,50
337	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	0,03	0,18	0,24	0,08	0,08	22,00	5,00	77,60	0,44		4,80
	Сок фруктовый яблочный	200	0,80		22,60	94	0,02	0,02	0,20	0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	<b>Всего в   Полдник</b>		<b>14,36</b>	<b>5,55</b>	<b>48,34</b>	<b>452</b>	<b>0,27</b>	<b>0,72</b>	<b>1,76</b>	<b>0,28</b>	<b>4,08</b>	<b>73,47</b>	<b>29,99</b>	<b>197,62</b>	<b>2,09</b>	<b>0,002</b>	<b>3,75</b>
	Ужин																
390	Котлета рыбная любительская	100	10,50	8,50	8,00	148	0,10	0,10	2,80	0,80	5,40	35,80	28,10	0,33	0,75	0,064	1,00
534	Капуста тушеная	180	4,50	7,73	14,10	143	0,07	0,07	0,45	0,02	35,96	120,70	39,20	141,40	0,23	0,001	1,40
54-2гн-	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70
	Хлеб ржаной	60	4,50	0,90	21,60	114	0,12	0,06	0,84	0,00	0,00	31,50	18,00	142,20	1,08	0,005	3,51
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	28,80	137	0,16	0,60	0,65	0,00	0,00	13,80	8,40	39,00	0,44		3,00
	<b>Всего в   Ужин</b>		<b>24,80</b>	<b>17,73</b>	<b>79,00</b>	<b>569</b>	<b>0,45</b>	<b>0,84</b>	<b>4,74</b>	<b>0,82</b>	<b>41,40</b>	<b>206,30</b>	<b>97,50</b>	<b>330,13</b>	<b>2,50</b>	<b>0,070</b>	<b>9,61</b>
	Второй ужин																
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	0,05	0,20	0,22	0,00	0,00	4,60	2,80	13,00	0,15		1,00
697	Молоко кипяченое	180	5,22	5,85	8,10	104	0,05	0,23		0,00	0,99	216,00	11,82	162,00	0,72		0,16
	<b>Всего в   Второй ужин</b>		<b>6,82</b>	<b>6,05</b>	<b>17,70</b>	<b>150</b>	<b>0,11</b>	<b>0,43</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,99</b>	<b>220,60</b>	<b>14,62</b>	<b>175,00</b>	<b>0,72</b>	<b>0,000</b>	<b>1,16</b>
	<b>Всего в   2 неделю понедельник</b>		<b>116,77</b>	<b>94,11</b>	<b>354,77</b>	<b>2876</b>	<b>1,69</b>	<b>3,84</b>	<b>13,50</b>	<b>28,04</b>	<b>128,1</b>	<b>1316,84</b>	<b>423,15</b>	<b>1707,10</b>	<b>14,68</b>	<b>0,453</b>	<b>37,48</b>

Меню на 2 неделю вторник

№ ре- ц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Са	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
51	Салат из свеклы с яблоками	100	1,11	5,17	11,44	97	0,02	0,03	4,57	0,01	9,30	29,04	22,20	48,20	0,33	0,003	1,50
302	Каша геркулесовая	200	6,06	9,44	21,08	194	0,12	0,20		0,06	0,78	137,88	18,29	231,20	1,14		0,74
54- 23гн-	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	130	0,03	0,13		0,01	0,52	111,00	30,70	107,00		0,009	1,10
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,00	115	0,14	0,50	0,55	0,00	0,00	11,50	7,00	32,50	0,37		2,50
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	<b>Всего в   Завтрак</b>		<b>16,47</b>	<b>18,91</b>	<b>74,92</b>	<b>574</b>	<b>0,35</b>	<b>0,88</b>	<b>5,40</b>	<b>0,08</b>	<b>10,60</b>	<b>299,92</b>	<b>84,19</b>	<b>466,30</b>	<b>2,20</b>	<b>0,014</b>	<b>7,01</b>
	Второй завтрак																
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40
	Вафли	15	0,48	0,42	12,03	54	0,01			0,00	0,00	1,50	0,30	4,95			0,09
	<b>Всего в   Второй завтрак</b>		<b>1,28</b>	<b>1,22</b>	<b>31,63</b>	<b>142</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>33,50</b>	<b>38,30</b>	<b>26,95</b>	<b>0,30</b>	<b>0,004</b>	<b>4,40</b>
	Обед																
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,82	4,48	2,44	53	0,03	0,03	2,45	0,03	2,23	20,49	148,24	50,60	0,35	0,003	0,53
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,10	5,20	13,10	106	0,10	0,52	0,24	0,08	0,39	60,33	20,85	56,78	1,60	0,005	0,98
381	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	280	8,18	34,93	44,95	526	0,18	0,18	0,42	2,17	11,35	243,04	142,21	555,69	2,10	0,097	1,58
638	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,53		22,00	90		0,04		0,00	0,36	9,90	1,89	26,28	0,07		31,14
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,75	18,00	95	0,10	0,05	0,70	0,00	0,00	26,25	15,00	118,50	0,90	0,004	2,93
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	28,80	137	0,16	0,60	0,65	0,00	0,00	13,80	8,40	39,00	0,44		3,00
	<b>Всего в   Обед</b>		<b>20,18</b>	<b>45,96</b>	<b>129,29</b>	<b>1008</b>	<b>0,58</b>	<b>1,42</b>	<b>4,46</b>	<b>2,28</b>	<b>14,33</b>	<b>373,81</b>	<b>336,59</b>	<b>846,85</b>	<b>5,47</b>	<b>0,108</b>	<b>40,16</b>
	Полдник																
	Сок фруктовый вишневый	200	0,14		24,40	108	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,80	23	0,03	0,10	0,11	0,00	0,00	2,30	1,40	6,50	0,07		0,50
	Хлеб ржаной	10	0,75	0,15	3,60	19	0,02	0,01	0,14	0,00	0,00	5,25	3,00	23,70	0,18	0,001	0,59
362	Пудинг из творога	200	24,69	16,0	27,31	287	0,07	0,31	0,45	0,09	0,51	224,00	52,53	359,20	0,86		0,90
	<b>Всего в   Полдник</b>		<b>26,38</b>	<b>16,15</b>	<b>60,11</b>	<b>437</b>	<b>0,14</b>	<b>0,44</b>	<b>0,70</b>	<b>0,09</b>	<b>4,51</b>	<b>255,55</b>	<b>64,93</b>	<b>403,40</b>	<b>1,11</b>	<b>0,001</b>	<b>4,99</b>
	Ужин																
437	Гуляш	120	17,46	14,22	4,07	214	0,06	0,14	0,13	0,42	0,73	34,20	48,48	405,48	4,27	0,010	2,40
520	Пюре картофельное	180	3,83	4,97	21,83	148	0,13	0,13	0,28	0,13	10,84	56,16	38,75	146,50	0,82	0,010	1,06
54- 2гн-	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	10,80	57	0,06	0,03	0,42	0,00	0,00	15,75	9,00	71,10	0,54	0,002	1,76
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,70	33,60	160	0,19	0,70	0,76	0,00	0,00	16,10	9,80	45,50	0,52		3,50
	<b>Всего в   Ужин</b>		<b>29,64</b>	<b>20,34</b>	<b>76,80</b>	<b>606</b>	<b>0,44</b>	<b>1,01</b>	<b>1,60</b>	<b>0,55</b>	<b>11,61</b>	<b>126,71</b>	<b>109,83</b>	<b>675,78</b>	<b>6,15</b>	<b>0,022</b>	<b>9,42</b>
	Второй ужин																
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,80	23	0,03	0,10	0,11	0,00	0,00	2,30	1,40	6,50	0,07		0,50
	Хлеб ржаной	10	0,75	0,15	3,60	19	0,02	0,01	0,14	0,00	0,00	5,25	3,00	23,70	0,18	0,001	0,59
698	кефир	180	5,04	5,76	7,38	101	0,05	0,31		27,00	1,26	216,00	27,00	171,00			0,18
	<b>Всего в   Второй ужин</b>		<b>6,59</b>	<b>6,01</b>	<b>15,78</b>	<b>143</b>	<b>0,10</b>	<b>0,42</b>	<b>0,25</b>	<b>27,00</b>	<b>1,26</b>	<b>223,55</b>	<b>31,40</b>	<b>201,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>1,27</b>
	<b>Всего в   2 неделю вторник</b>		<b>100,54</b>	<b>108,59</b>	<b>388,53</b>	<b>2909</b>	<b>1,68</b>	<b>4,21</b>	<b>12,80</b>	<b>30,01</b>	<b>62,32</b>	<b>1313,04</b>	<b>665,24</b>	<b>2620,48</b>	<b>15,23</b>	<b>0,148</b>	<b>67,23</b>

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Са	Mg	Р	Zn	I	Fe
	Завтрак																
45	Салат из квашеной капусты	100	1,30	5,00	8,00	84	0,04	0,05	2,35	2,6297	24,10	54,15	20,78	37,84	4,70	0,004	1,30
196	Суп из смеси сухофруктов	250	1,60	0,10	53,80	221	0,01	0,01	0,23	0,00	43,50	9,12	6,60	42,70	0,21		0,66
54-21гн	Какао с молоком	180	4,14	3,96	11,25	96	0,04	0,15		0,015	0,61	128,70	30,87	117,00		0,011	0,99
97	Сыр порционный	30	8,28	7,95		102		0,09	0,12	0,08	0,84	315,57	15,00	162,00	1,50		
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	0,05	0,20	0,22	0,00	0,00	4,60	2,80	13,00	0,15		1,00
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>18,42</b>	<b>17,51</b>	<b>89,85</b>	<b>587</b>	<b>0,18</b>	<b>0,52</b>	<b>3,20</b>	<b>2,72</b>	<b>69,05</b>	<b>522,64</b>	<b>82,05</b>	<b>419,94</b>	<b>6,92</b>	<b>0,016</b>	<b>5,12</b>
	Второй Завтрак																
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40
	Печенье	15	1,38	2,12	14,88	65	0,02	0,01	0,53	0,00	0,00	4,35	3,00	11,40			0,17
	<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>2,18</b>	<b>2,92</b>	<b>34,48</b>	<b>153</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>0,53</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>36,35</b>	<b>41,00</b>	<b>33,40</b>	<b>0,30</b>	<b>0,004</b>	<b>4,40</b>
	Обед																
78	Икра свекольная	100	2,30	6,80	11,70	119	0,03	0,03	3,30	50,00	6,60	39,00	18,00	59,00	0,55	0,007	6,60
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	120	0,13	0,08	125,00	0,13	10,00	24,00	30,30	78,00	0,51	5,750	1,25
478	Запеканка картофельная с мясом	280	24,98	24,95	27,50	434	0,20	0,34	0,74	0,07	13,66	95,76	107,31	441,49	5,28	0,025	4,14
	Сок фруктовый абрикосовый	200	1,00		27,40	110	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,00	115	0,14	0,50	0,55	0,00	0,00	11,50	7,00	32,50	0,37		2,50
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,75	18,00	95	0,10	0,05	0,70	0,00	0,00	26,25	15,00	118,50	0,90	0,004	2,93
	<b>Всего в Обед</b>		<b>38,93</b>	<b>35,50</b>	<b>129,60</b>	<b>993</b>	<b>0,61</b>	<b>1,02</b>	<b>130,3</b>	<b>50,20</b>	<b>34,26</b>	<b>220,51</b>	<b>185,61</b>	<b>743,49</b>	<b>7,61</b>	<b>5,786</b>	<b>20,42</b>
	Полдник																
	Творожок "Дашенька"	70	9,21	1,64	8,11	78	0,03	0,07			0,35	84,00		132,00	0,27		0,21
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	92	0,11	0,40	0,44	0,00	0,00	9,20	5,60	26,00	0,30		2,00
337	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	0,03	0,18	0,24	0,08	0,08	22,00	5,00	77,60	0,49		4,80
698	снежок	200	5,40	6,40	7,60	168	0,08	0,34		0,00	1,60	240,00	3,20	282,80			0,20
	<b>Всего в Полдник</b>			<b>13,04</b>	<b>35,21</b>	<b>401</b>	<b>0,25</b>	<b>0,99</b>	<b>0,68</b>	<b>0,08</b>	<b>2,03</b>	<b>355,20</b>	<b>13,80</b>	<b>518,40</b>	<b>1,06</b>	<b>0,000</b>	<b>7,21</b>
	Ужин																
489	Рагу из птицы	280	21,31	21,00	20,66	344	0,14	0,22	0,43	0,11	0,73	132,86	36,06	336,84	3,25	0,010	0,45
54-	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,70	33,60	160	0,19	0,70	0,76	0,00	0,00	16,10	9,80	45,50	0,52		3,50
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,75	18,00	95	0,10	0,05	0,70	0,00	0,00	26,25	15,00	118,50	0,90	0,004	2,93
	<b>Всего в Ужин</b>		<b>31,16</b>	<b>22,45</b>	<b>78,76</b>	<b>627</b>	<b>0,43</b>	<b>0,98</b>	<b>1,90</b>	<b>0,12</b>	<b>0,77</b>	<b>179,71</b>	<b>64,66</b>	<b>508,04</b>	<b>4,67</b>	<b>0,014</b>	<b>7,57</b>
	2-ой Ужин																
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,80	23	0,03	0,10	0,11	0,00	0,00	2,30	1,40	6,50	0,07		0,50
	Хлеб ржаной	10	0,75	0,15	3,60	19	0,02	0,01	0,14	0,00	0,00	5,25	3,00	23,70	0,18	0,001	0,59
697	Молоко кипяченое	180	5,22	5,85	8,10	104	0,05	0,23		0,00	0,99	216,00	11,82	162,00	0,72		0,16
	<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>6,77</b>	<b>6,10</b>	<b>16,50</b>	<b>146</b>	<b>0,10</b>	<b>0,34</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,99</b>	<b>223,55</b>	<b>16,22</b>	<b>192,20</b>	<b>0,97</b>	<b>0,001</b>	<b>1,25</b>
	<b>Всего в 2 неделю среда</b>		<b>97,45</b>	<b>97,52</b>	<b>384,40</b>	<b>2906</b>	<b>1,67</b>	<b>3,90</b>	<b>136,8</b>	<b>53,1</b>	<b>127,1</b>	<b>1537,96</b>	<b>403,34</b>	<b>2415,47</b>	<b>21,52</b>	<b>5,821</b>	<b>45,97</b>

Меню на 2 неделю четверг

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Са	Mg	Р	Zn	I	Fe
	Завтрак																
71	Винегрет овощной	100	1,53	4,87	8,75	85	0,05	0,03	4,50	0,21	5,38	45,60	13,63	32,80	0,48	0,003	0,80
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,43	9,80	28,50	233	0,10	0,23	0,23	0,03	0,98	203,13	21,75	151,13	0,64	0,001	0,48
54-	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70
97	Сыр порционный	25	6,90	6,63		85		0,08	0,10	0,06	0,70	262,98	12,50	135,00	1,25		
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	92	0,11	0,40	0,44	0,00	0,00	9,20	5,60	26,00	0,30		2,00
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	<b>Всего в   Завтрак</b>		<b>21,06</b>	<b>22,00</b>	<b>70,15</b>	<b>560</b>	<b>0,30</b>	<b>0,77</b>	<b>5,55</b>	<b>0,31</b>	<b>7,10</b>	<b>535,91</b>	<b>63,28</b>	<b>399,53</b>	<b>3,03</b>	<b>0,006</b>	<b>5,15</b>
	Второй Завтрак																
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40
	Вафли	15	0,48	0,42	12,03	54	0,01			0,00	0,00	1,50	0,30	4,95			0,09
	<b>Всего в   Второй завтрак</b>		<b>1,28</b>	<b>1,22</b>	<b>31,63</b>	<b>142</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>33,50</b>	<b>38,30</b>	<b>26,95</b>	<b>0,30</b>	<b>0,004</b>	<b>4,40</b>
	Обед																
78	Икра морковная	100	2,20	7,60	11,40	128	0,06	0,06	3,90	0,00	12,80	40,52	42,02	72,84	0,55	0,007	0,84
134	Суп крестьянский с крупой	250	7,61	10,40	11,19	170	0,05	0,08	0,96	0,60	11,33	68,50	30,90	109,70	1,62	0,006	0,95
431	Печень по-строгановски	120	16,32	16,32	4,68	234	0,12	2,16	7,08	0,60	10,08	54,24	16,32	147,12	1,75	0,011	3,12
520	Пюре картофельное	200	4,26	5,52	24,26	164	0,14	0,14	0,31	0,14	12,04	62,40	43,06	162,76	0,91	0,011	1,18
631	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,26	66	0,02	0,02	0,09	2,27	4,54	7,26	4,09	4,99	0,07	0,001	0,10
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,75	18,00	95	0,10	0,05	0,70	0,00	0,00	26,25	15,00	118,50	0,90	0,004	2,93
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	28,80	137	0,16	0,60	0,65	0,00	0,00	13,80	8,40	39,00	0,44		3,00
	<b>Всего в   Обед</b>		<b>39,02</b>	<b>41,27</b>	<b>114,59</b>	<b>995</b>	<b>0,65</b>	<b>3,11</b>	<b>13,70</b>	<b>3,61</b>	<b>50,79</b>	<b>272,97</b>	<b>159,79</b>	<b>654,91</b>	<b>6,25</b>	<b>0,040</b>	<b>12,11</b>
	Полдник																
697	Молоко кипяченое	200	5,80	6,50	9,00	116	0,06	0,25		0,00	1,10	240,00	13,13	180,00	0,80		0,18
776	Булочка розовая	70	5,32	0,76	34,64	166	0,07	0,02	0,80			9,18					0,61
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,15	7,20	34	0,04	0,15	0,16	0,00	0,00	3,45	2,10	9,75	0,11		0,75
	Творожок "Дашенька"	70	9,21	1,64	8,11	78	0,03	0,07			0,35	84,00		132,00	0,27		0,21
	<b>Всего в   Полдник</b>		<b>21,53</b>	<b>9,05</b>	<b>58,95</b>	<b>394</b>	<b>0,20</b>	<b>0,49</b>	<b>0,96</b>	<b>0,00</b>	<b>1,45</b>	<b>336,63</b>	<b>15,23</b>	<b>321,75</b>	<b>1,18</b>	<b>0,000</b>	<b>1,75</b>
	Ужин																
452	Котлета особая	100	15,41	16,64	7,86	213	0,08	0,13	0,8	0,13	0,06	21,00	26,00	168,84	3,20	0,008	2,24
534	Капуста тушеная	180	4,50	7,73	14,10	143	0,07	0,07	0,45	0,02	35,96	120,70	39,20	141,40	0,23	0,001	1,40
	Сок фруктовый	200	0,80		22,60	94	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб пшеничный	65	5,20	0,65	31,20	149	0,18	0,65	0,71	0,00	0,00	14,95	9,10	42,25	0,48		3,25
	Хлеб ржаной	55	4,13	0,83	19,80	105	0,11	0,06	0,77	0,00	0,00	28,88	16,50	130,35	0,99	0,004	3,22
	<b>Всего в   Ужин</b>		<b>30,04</b>	<b>25,85</b>	<b>95,56</b>	<b>703</b>	<b>0,46</b>	<b>0,93</b>	<b>1,93</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>209,53</b>	<b>98,80</b>	<b>496,84</b>	<b>4,90</b>	<b>0,013</b>	<b>6,47</b>
	Второй ужин																
698	кефир	200	5,60	6,40	8,20	112	0,06	0,34		30,00	1,40	240,00	30,00	190,00			0,20
	<b>Всего в   Второй ужин</b>		<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>8,20</b>	<b>112</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>0,00</b>	<b>30,00</b>	<b>1,40</b>	<b>240,00</b>	<b>30,00</b>	<b>190,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>
	<b>Всего в   2 неделю четверг</b>		<b>118,53</b>	<b>105,78</b>	<b>379,08</b>	<b>2906</b>	<b>1,75</b>	<b>5,67</b>	<b>22,53</b>	<b>34,07</b>	<b>80,7</b>	<b>1628,53</b>	<b>405,40</b>	<b>2089,98</b>	<b>15,66</b>	<b>0,062</b>	<b>30,08</b>

**Меню на 2 неделю пятница**

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Са	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
45	Салат из квашеной капусты	100	1,30	5,00	8,00	84	0,04	0,05	2,35	2,6297	24,10	54,15	20,78	37,84	4,70	0,004	1,30
161	Суп молочный с рисом	250	6,20	7,90	23,20	188	0,10	0,18	0,22	0,03	0,65	240,25	21,75	151,12	0,78	0,001	1,24
54- 23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	130	0,03	0,13		0,01	0,52	111,00	30,70	107,00		0,009	1,10
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	92	0,11	0,40	0,44	0,00	0,00	9,20	5,60	26,00	0,30		2,00
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	10,80	57	0,06	0,03	0,42	0,00	0,00	15,75	9,00	71,10	0,54	0,002	1,76
	<b>Всего в   Завтрак</b>		<b>16,75</b>	<b>17,25</b>	<b>72,40</b>	<b>551</b>	<b>0,30</b>	<b>0,79</b>	<b>3,43</b>	<b>0,04</b>	<b>1,17</b>	<b>430,35</b>	<b>87,83</b>	<b>393,06</b>	<b>6,32</b>	<b>0,02</b>	<b>6,10</b>
	Второй Завтрак																
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40
	Печенье	15	1,38	2,12	14,88	65	0,02	0,01	0,53	0,00	0,00	4,35	3,00	4,35			0,17
	<b>Всего в   Второй завтрак</b>		<b>2,18</b>	<b>2,92</b>	<b>34,48</b>	<b>153</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>36,35</b>	<b>41,00</b>	<b>26,35</b>	<b>0,30</b>	<b>0,004</b>	<b>4,40</b>
	Обед																
51	Салат из свеклы с яблоками	100	1,11	5,17	11,44	97	0,02	0,03	4,57	0,01	9,30	29,04	22,20	48,20	0,33	0,003	1,50
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,10	5,20	13,10	106	0,10	0,52	0,24	0,08	0,39	60,33	20,85	56,78	1,60	0,005	0,98
382	Рыба, запеченная в яйце	100	11,00	18,60	16,30	280	0,07	0,26	1,80	0,96	0,83	101,96	19,12	124,60	1,89	0,004	1,47
332	Макароны отварные	180	6,37	6,19	41,18	248	0,07	0,03	1,22	0,13	0,00	12,12	10,17	60,30	0,44	0,001	0,90
	Сок фруктовый вишневый	200	0,14		24,40	108	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,00	115	0,14	0,50	0,55	0,00	0,00	11,50	7,00	32,50	0,37		2,50
	<b>Всего в   Обед</b>		<b>26,22</b>	<b>35,96</b>	<b>137,62</b>	<b>992</b>	<b>0,46</b>	<b>1,38</b>	<b>8,66</b>	<b>1,18</b>	<b>14,52</b>	<b>249,45</b>	<b>93,34</b>	<b>383,78</b>	<b>4,99</b>	<b>0,014</b>	<b>11,52</b>
	Полдник																
	Творожок "Дашенька"	70	9,21	1,64	8,11	78	0,03	0,07			0,35	84,00		132,00	0,27		0,21
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	92	0,11	0,40	0,44	0,00	0,00	9,20	5,60	26,00	0,30		2,00
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,60	14,40	76	0,08	0,04	0,56	0,00	0,00	21,00	12,00	94,80	0,72	0,003	2,34
698	снежок	200	5,40	6,40	7,60	168	0,08	0,34		0,00	1,60	240,00	3,13	282,82			0,20
	<b>Всего в   Полдник</b>		<b>20,81</b>	<b>9,04</b>	<b>49,31</b>	<b>414</b>	<b>0,30</b>	<b>0,85</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,60</b>	<b>354,20</b>	<b>3,13</b>	<b>282,82</b>	<b>1,29</b>	<b>0,003</b>	<b>4,75</b>
	Ужин																
436	Жаркое по-домашнему	300	34,43	9,35	27,44	332	0,26	0,26	2,70	30,00	0,81	38,88	82,13	421,26	2,84	0,006	5,04
54- 2гн-	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	28,80	137	0,16	0,60	0,65	0,00	0,00	13,80	8,40	39,00	0,44		3,00
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,60	14,40	76	0,08	0,04	0,56	0,00	0,00	21,00	12,00	94,80	0,72	0,003	2,34
	<b>Всего в   Ужин</b>		<b>42,73</b>	<b>10,55</b>	<b>77,14</b>	<b>572</b>	<b>0,50</b>	<b>0,91</b>	<b>3,91</b>	<b>30,00</b>	<b>0,85</b>	<b>78,18</b>	<b>106,33</b>	<b>562,26</b>	<b>4,00</b>	<b>0,009</b>	<b>11,08</b>
	Второй ужин																
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,80	23	0,03	0,10	0,11	0,00	0,00	2,30	1,40	6,50	0,07		0,50
697	Молоко кипяченое	200	5,80	6,50	9,00	116	0,06	0,25		0,00	1,10	240,00	13,13	180,00	0,80		0,18
	<b>Всего в   Второй ужин</b>		<b>6,60</b>	<b>6,60</b>	<b>13,80</b>	<b>139</b>	<b>0,09</b>	<b>0,35</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>242,30</b>	<b>14,53</b>	<b>186,50</b>	<b>0,87</b>	<b>0,000</b>	<b>0,68</b>
	<b>Всего в   2 неделю пятница</b>		<b>115,29</b>	<b>82,32</b>	<b>384,75</b>	<b>2820</b>	<b>1,73</b>	<b>4,33</b>	<b>17,50</b>	<b>31,22</b>	<b>39,24</b>	<b>1390,83</b>	<b>346,16</b>	<b>1834,77</b>	<b>17,76</b>	<b>0,05</b>	<b>38,53</b>

**Меню на 2 неделю суббота**

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Са	Mg	Р	Zn	I	Fe
	Завтрак																
54-14з-	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122	0,03	0,05	0	0,362	3,16	46,60	27,20	52,30	0,00	0,086	1,46
302	Каша ячневая	200	6,20	3,60	27,20	172	0,16	0,18	0,54	0,68	1,30	123,40	34,93	287,12	1,36		4,82
54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107	0,04	0,17		0,017	0,68	143,00	34,30	130,00		0,012	1,10
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69	0,08	0,30	0,33	0,00	0,00	6,90	4,20	19,50	0,22		1,50
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	<b>Всего в   Завтрак</b>		<b>16,50</b>	<b>14,00</b>	<b>77,90</b>	<b>508</b>	<b>0,35</b>	<b>0,72</b>	<b>1,15</b>	<b>1,06</b>	<b>5,14</b>	<b>330,40</b>	<b>106,63</b>	<b>536,32</b>	<b>1,94</b>	<b>0,100</b>	<b>10,05</b>
	Второй завтрак																
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40
	Конфеты	15	0,48	0,42	12,02	54	0,01	0,00		0,00	0,00	14,25	1,65	8,70			0,09
	<b>Всего в   Второй завтрак</b>		<b>1,28</b>	<b>1,22</b>	<b>31,62</b>	<b>142</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>46,25</b>	<b>39,65</b>	<b>30,70</b>	<b>0,30</b>	<b>0,004</b>	<b>4,49</b>
	Обед																
17	Салат из соленых огурцов с	100	0,60	7,10	3,00	79	0,03	0,03		0,24	8,10	23,00	12,40	50,60	0,35		0,50
139	Суп с бобовыми	250	6,93	4,40	20,55	150	0,23	0,08	0,31	0,35	4,65	49,35	34,10	183,60	2,67	0,005	2,33
381	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	280	8,18	34,93	44,95	526	0,18	0,18	0,42	2,17	11,35	243,04	142,21	555,69	2,10	0,097	1,58
54-	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	28,80	137	0,16	0,60	0,65	0,00	0,00	13,80	8,40	39,00	0,44		3,00
	<b>Всего в   Обед</b>		<b>22,51</b>	<b>47,33</b>	<b>111,00</b>	<b>958</b>	<b>0,65</b>	<b>0,92</b>	<b>1,66</b>	<b>2,76</b>	<b>24,14</b>	<b>344,19</b>	<b>206,91</b>	<b>883,49</b>	<b>5,92</b>	<b>0,103</b>	<b>9,28</b>
	Полдник																
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	28,80	137	0,16	0,60	0,65	0,00	0,00	13,80	8,40	39,00	0,44		3,00
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,75	18,00	95	0,10	0,05	0,70	0,00	0,00	26,25	15,00	118,50	0,90	0,004	2,93
337	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	0,03	0,18	0,24	0,08	0,08	22,00	5,00	77,60	0,44		4,80
698	кефир	200	5,60	6,40	8,20	112	0,06	0,34		30,00	1,40	240,00	30,00	190,00			0,20
	<b>Всего в   Полдник</b>		<b>19,25</b>	<b>12,35</b>	<b>55,30</b>	<b>407</b>	<b>0,35</b>	<b>1,17</b>	<b>1,59</b>	<b>30,08</b>	<b>1,48</b>	<b>302,05</b>	<b>58,40</b>	<b>425,10</b>	<b>1,78</b>	<b>0,004</b>	<b>10,93</b>
	Ужин																
463	Тефтели из говядины с рисом	100	13,40	10,19	8,53	188	0,03	0,11	0,16	0,31	0,40	10,93	23,50	195,50	3,33	0,008	1,88
534	Капуста тушеная	230	5,75	9,87	18,02	183	0,09	0,09	0,58	0,03	45,95	154,24	50,09	180,69	0,29	0,001	1,79
	Сок фруктовый яблочный	200	0,80		22,60	94	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,00	115	0,14	0,50	0,55	0,00	0,00	11,50	7,00	32,50	0,37		2,50
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	<b>Всего в   Ужин</b>		<b>25,45</b>	<b>20,86</b>	<b>80,35</b>	<b>617</b>	<b>0,32</b>	<b>0,74</b>	<b>1,56</b>	<b>0,34</b>	<b>50,35</b>	<b>211,17</b>	<b>94,59</b>	<b>470,09</b>	<b>4,35</b>	<b>0,011</b>	<b>10,34</b>
	Второй ужин																
697	Молоко кипяченое	180	5,22	5,85	8,10	104	0,05	0,23		0,00	0,99	216,00	11,82	162,00	0,72		0,16
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	0,05	0,20	0,22	0,00	0,00	4,60	2,80	13,00	0,15		1,00
	<b>Всего в   Второй ужин</b>		<b>6,82</b>	<b>6,05</b>	<b>17,70</b>	<b>150</b>	<b>0,11</b>	<b>0,43</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,99</b>	<b>220,60</b>	<b>14,62</b>	<b>175,00</b>	<b>0,87</b>	<b>0</b>	<b>1,16</b>
	<b>Всего в   2 неделю суббота</b>		<b>91,81</b>	<b>101,81</b>	<b>373,87</b>	<b>2782</b>	<b>1,86</b>	<b>4,02</b>	<b>6,58</b>	<b>34,2</b>	<b>102,1</b>	<b>1454,66</b>	<b>520,80</b>	<b>2520,70</b>	<b>15,17</b>	<b>0,221</b>	<b>46,25</b>

**Меню на 2 неделю воскресенье**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Са	Mg	P	Zn	I	Fe	
	<b>Завтрак</b>																	
71	Винегрет овощной	100	1,53	4,87	8,75	85	0,05	0,03	4,50	0,21	5,38	25,30	13,63	32,80	0,48	0,003	0,80	
340	Омлет натуральный	210	20,00	33,40	3,80	418	0,10	0,70	7,00	0,14	1,04	168,32	17,30	458,00	2,29		3,20	
54-2гн-	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70	
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,80	80	0,10	0,35	0,38	0,00	0,00	8,05	4,90	22,75	0,26		1,75	
	Хлеб ржаной	10	0,75	0,15	3,60	19	0,02	0,01	0,14	0,00	0,00	5,25	3,00	23,70	0,18	0,001	0,59	
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>25,58</b>	<b>38,77</b>	<b>39,45</b>	<b>629</b>	<b>0,27</b>	<b>1,10</b>	<b>12,02</b>	<b>0,35</b>	<b>6,46</b>	<b>211,42</b>	<b>42,63</b>	<b>544,45</b>	<b>3,21</b>	<b>0,004</b>	<b>7,04</b>	
	<b>Второй завтрак</b>																	
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40	
	Печенье	15	1,38	2,12	14,88	65	0,02	0,01	0,53	0,00	0,00	4,35	3,00	4,35			0,17	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>2,18</b>	<b>2,92</b>	<b>34,48</b>	<b>153</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>36,35</b>	<b>41,00</b>	<b>26,35</b>	<b>0,30</b>	<b>0,004</b>	<b>4,57</b>	
	<b>Обед</b>																	
78	Икра морковная	100	2,20	7,60	11,40	128	0,06	0,06	3,90	0,00	12,80	40,52	42,02	72,48	0,55	0,007	0,84	
131	Рассольник "Домашний"	250	7,75	10,56	14,23	183	0,08	0,11	0,25	0,03	10,51	38,06	22,20	157,81	1,76	0,009	1,36	
492	Плов из отварной птицы	280	23,41	20,02	55,75	462	0,13	0,18	1,02	0,21	0,00	63,35	87,19	496,99	0,06	0,017	4,61	
638	Компот из плодов или ягод	200	0,59		24,44	100		0,04		0,00	0,40	11,00	2,10	29,20	0,08		34,60	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	10,80	57	0,06	0,03	0,42	0,00	0,00	15,75	9,00	71,10	0,54	0,002	1,76	
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,80	80	0,10	0,35	0,38	0,00	0,00	8,05	4,90	22,75	0,26		1,75	
	<b>Всего в Обед</b>		<b>39,00</b>	<b>38,98</b>	<b>133,42</b>	<b>1010</b>	<b>0,43</b>	<b>0,77</b>	<b>5,97</b>	<b>0,24</b>	<b>23,71</b>	<b>176,73</b>	<b>167,41</b>	<b>850,33</b>	<b>3,25</b>	<b>0,035</b>	<b>44,91</b>	
	<b>Полдник</b>																	
698	снежок	200	5,40	6,40	7,60	168	0,08	0,34		0,00	1,60	240,00	3,13	282,82			0,20	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	92	0,11	0,40	0,44	0,00	0,00	9,20	5,60	26,00	0,30		2,00	
	Творожок "Дашенька"	70	9,21	1,64	8,11	78	0,03	0,07			0,35	84,00		132,00	0,27		0,21	
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,60	14,40	76	0,08	0,04	0,56	0,00	0,00	21,00	12,00	94,80	0,72	0,003	2,34	
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>20,81</b>	<b>9,04</b>	<b>49,31</b>	<b>414</b>	<b>0,30</b>	<b>0,85</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,95</b>	<b>354,20</b>	<b>20,73</b>	<b>535,62</b>	<b>1,29</b>	<b>0,003</b>	<b>4,75</b>	
	<b>Ужин</b>																	
478	Запеканка картофельная с печеню	280	24,98	24,95	27,50	434	0,20	0,34	0,74	0,07	13,66	95,76	107,31	441,49	5,28	0,025	4,14	
	Сок фруктовый яблочный	200	0,80		22,60	94	0,02	0,02	0,20	0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00	
	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,80	38,40	183	0,22	0,80	0,87	0,00	0,00	18,40	11,20	52,00	0,59		4,00	
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,60	14,40	76	0,08	0,04	0,56	0,00	0,00	21,00	12,00	94,80	0,72	0,003	2,34	
	<b>Всего в Ужин</b>		<b>35,18</b>	<b>26,35</b>	<b>102,90</b>	<b>787</b>	<b>0,52</b>	<b>1,20</b>	<b>2,37</b>	<b>0,07</b>	<b>17,66</b>	<b>159,16</b>	<b>138,51</b>	<b>602,29</b>	<b>6,59</b>	<b>0,028</b>	<b>13,48</b>	
	<b>Второй ужин</b>																	
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,80	23	0,03	0,10	0,11	0,00	0,00	2,30	1,40	6,50	0,07		0,50	
697	Молоко кипяченое	200	5,80	6,50	9,00	116	0,06	0,25		0,00	1,10	240,00	13,13	180,00	0,80		0,18	
	<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>6,60</b>	<b>6,60</b>	<b>13,80</b>	<b>139</b>	<b>0,09</b>	<b>0,35</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>242,30</b>	<b>14,53</b>	<b>186,50</b>	<b>0,87</b>	<b>0,000</b>	<b>0,68</b>	
	<b>Всего в 2 неделю воскресенье</b>		<b>129,34</b>	<b>122,66</b>	<b>373,35</b>	<b>3132</b>	<b>1,68</b>	<b>4,32</b>	<b>21,87</b>	<b>0,66</b>	<b>70,88</b>	<b>1180,16</b>	<b>424,81</b>	<b>2745,54</b>	<b>15,50</b>	<b>0,074</b>	<b>4,00</b>	
	<b>Среднее за период</b>		<b>108,87</b>	<b>97,23</b>	<b>379,71</b>	<b>2908</b>	<b>1,71</b>	<b>4,31</b>	<b>25,16</b>	<b>28,62</b>	<b>97,19</b>	<b>1389,63</b>	<b>465,51</b>	<b>2307,17</b>	<b>16,36</b>	<b>0,601</b>	<b>44,90</b>	