

СОГЛАСОВАНО:

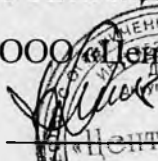
Директор БОУ ВО «Вологодский  
многопрофильный лицей»

 Макарьин А.А.

От «01» 10 2021 года

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Центропит»

 М.В. Буренин

От «01» 10 2021 года

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**  
**БОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ»**  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ (5-ти разовое питание)  
Осенне-зимний-весенний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 нед.</b>	<b>1 день (понедельник)</b>												
	<i>Завтрак</i>												
311	Каша пшеничная молочная	200	8,2	12,4	51,2	248	0,3	0,42	-	79,99	150,1	48,32	1,19
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,05	-	-	7,6	26	5,2	0,48
96	Масло сливочное порционно	10	1,88	7,98	12,98	131,6	0	0	59	1	2	0	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	9,98	39,9	-	0	-	11,6	8	6	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>11,7758</b>	<b>20,955</b>	<b>84,34</b>	<b>472,3</b>	<b>0,35</b>	<b>0,42</b>	<b>59</b>	<b>100,19</b>	<b>186,1</b>	<b>59,52</b>	<b>2,47</b>
	<i>Обед</i>												
515	Овощи консервированные	30	0,42	0,82	2,16	17,8	0,002	6	0	13,8	8,4	14,4	9
139	Суп картофельный с бобовыми, цыпленком	250	8,96	8,05	21,22	193,56	0,28	14,16	6,1	39,44	118,6	36,5	2,37
413	Колбасные изделия отварные с соусом том.	75/20	11,14	21,90	2,63	199,50	0,2	0,85	0	34,02	133,04	17	1,39
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	12,9	49,5	363,6	0,27	0	0,012	23,3	0,9	119,5	2,3
648	Кисель плодово-ягодный	200	-	-	31,82	127,26	0,11	5,04	72	0,3	-	-	0,03
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72
	<b>Итого:</b>		<b>31,92</b>	<b>43,89</b>	<b>115,5325</b>	<b>941,72</b>	<b>0,932</b>	<b>26,05</b>	<b>78,112</b>	<b>122,26</b>	<b>299,94</b>	<b>195,2</b>	<b>15,81</b>
	<i>Полдник</i>												
772	Булочка витушка	75	9,08	10,13	62,87	378,6	0,15	-	9,78	21,08	83,43	14,14	1,15
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,34	0,02	15,42	64,95	0,01	6	-	18	11,3	7,8	0,89
	<b>Итого:</b>		<b>9,42</b>	<b>10,15</b>	<b>78,29</b>	<b>443,55</b>	<b>0,16</b>	<b>6</b>	<b>9,78</b>	<b>39,08</b>	<b>94,73</b>	<b>21,94</b>	<b>2,04</b>
	<i>Ужин</i>												
50	Свекла отварная порционно	30	63,64	1,15	4,95	4,15							
492	Плов из птицы	200	16,98	17,24	39,72	384,4	0,12	0	19,4	3,4	271,4	50,4	2,4
631	Компот из свежих плодов	200	0,12	0	34,71	142,2	0,02	8,3	0	17,88	11,5	16,6	1,66
	Сып плавленный Русич (ВМК)	1 шт/40 гр	17,1	25,9	0	302	0	0	90,2	31,2	30,45	1,8	0,33
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,05	-	-	7,6	26	5,2	0,48
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	25,9	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72
	<b>Итого:</b>		<b>61,6</b>	<b>43,94</b>	<b>92,81</b>	<b>921,4</b>	<b>0,26</b>	<b>8,3</b>	<b>109,6</b>	<b>71,48</b>	<b>378,35</b>	<b>81,8</b>	<b>5,59</b>
	<i>Дополнительно:</i>												
	Фрукт свежий	1шт	0,008	0	19,6	90	0,004	10	0	38	24	29,2	32
	<b>Итого:</b>		<b>0,008</b>	<b>0</b>	<b>19,6</b>	<b>90</b>	<b>0,004</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>29,2</b>	<b>32</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>114,724</b>	<b>118,935</b>	<b>390,5725</b>	<b>2868,97</b>	<b>1,706</b>	<b>50,77</b>	<b>256,492</b>	<b>371,01</b>	<b>983,12</b>	<b>387,66</b>	<b>57,91</b>

	<b>2 день (вторник)</b>												
	<b>Завтрак</b>												
311	Каша пшеничная молочная	200	9,6	14,14	49,27	397,2	0,3	0,54	0,05	129,2	36,382	192	1,18
97	Сыр российский	10	6,22	6,04	19,92	157,8	0,04	0,14	0,02	180,6	117,4	13,6	0,6
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,34	0,02	15,42	64,95	0,01	6	-	18	11,3	7,8	0,89
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,05	-	-	7,6	26	5,2	0,48
	<b>Итого:</b>		<b>17,66</b>	<b>20,78</b>	<b>94,79</b>	<b>672,75</b>	<b>0,402</b>	<b>6,68</b>	<b>0,07</b>	<b>335,4</b>	<b>191,082</b>	<b>218,6</b>	<b>3,15</b>
	<b>Обед</b>												
ТТК	Овощная нарезка	30	0,41	0	0,78	4,9	0,002	6	0	13,8	8,4	14,4	9
124	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком со сметаной	250/5	5,03	9,18	10,29	144,97	0,09	31,77	16,1	51,96	80,68	14,14	1,06
451	Котлета мясная с соусом красным основным	75/30	12,01	18,2	36,5	248,56	0,06	0	22,85	32,49	125,21	16,34	1,99
511	Рис отварной	180	4,56	6,52	47,68	320,53	0,05	4,74	1,17	28,67	169,34	24,68	2,59
639	Компот их сухофруктов	200	0,6	0,08	31,56	130,8	0,01	0,44	1,6	22,14	21,6	13,94	0,82
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72
	<b>Итого:</b>		<b>23,93</b>	<b>34,2</b>	<b>135,01</b>	<b>889,76</b>	<b>0,282</b>	<b>42,95</b>	<b>41,72</b>	<b>160,46</b>	<b>444,23</b>	<b>91,3</b>	<b>16,18</b>
	<b>Полдник</b>												
747	Пирожок с джемом	75	9,9	14,05	41,6	276,5	0,13	0	0	36	128,5	16,5	1,45
648	Кисель из концентрата	200	0,12	0	34,71	142,2	0,02	8,3	0	17,88	11,5	16,6	1,66
	<b>Итого:</b>		<b>10,02</b>	<b>14,05</b>	<b>76,31</b>	<b>418,7</b>	<b>0,145</b>	<b>8,3</b>	<b>0</b>	<b>53,88</b>	<b>140</b>	<b>33,1</b>	<b>3,11</b>
	<b>Ужин</b>												
436	Жаркое по-домашнему	250	11,2	13,18	23,98	347	0,2	30,2708	0	30,08	173,2333	45,22	2,67
705	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,06	80	0	11,1	0,2	0,1	0,56
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72
	<b>Итого:</b>		<b>13,12</b>	<b>13,7</b>	<b>59,18</b>	<b>498</b>	<b>0,33</b>	<b>110,271</b>	<b>0</b>	<b>52,58</b>	<b>212,4333</b>	<b>53,12</b>	<b>3,95</b>
	<b>Дополнительно:</b>												
ГОСТ	Биойогурт фруктово-ягодный	200	4	1,5	14,3	90	0,00	1,10	0,00	180	0	0	0
ГОСТ	Печенье	50	4,6	4,4	34,05	169	0,05	0	0	17,4	12	54	0,15
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>73,3</b>	<b>88,6</b>	<b>413,6</b>	<b>2738,2</b>	<b>1,2</b>	<b>169,3</b>	<b>41,8</b>	<b>799,7</b>	<b>999,7</b>	<b>450,1</b>	<b>26,5</b>

	<i>3 день (среда)</i>												
685	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	200	0,2	0	9,98	39,9	0	0	0	11,6	8	6	0,8
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,05	0	0	7,6	26	5,2	0,48
692	Кофейный напиток	200	0,1	0	33,7	154	0,05	1	0	41,9	38	27,3	3,1
	<b>Итого:</b>		<b>1,8</b>	<b>0,6</b>	<b>53,9</b>	<b>246,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>61,1</b>	<b>72,0</b>	<b>38,5</b>	<b>4,4</b>
	<b>Обед</b>												
50	Свекла отварная порционно	30	1,15	4,95	4,15	63,64	8,75	0	0	21,73	16,37	7,61	0,64
132	Рассольник ленинградский с пыпленком	250/5	5,64	9,4	20,52	190,21	0,14	20,61	16,1	35,81	105,53	30,79	1,36
493	Птица тушеная в сметанном соусе	75/25	10,4	14,1	0,4	193	0,18	18,5	2,16	21,7	206,2	12,8	5,2
516	Макаронные изделия отварные	180	8,40	7,56	51,00	293,50	0,08	0,00	20,16	19,50	45,88	0,54	0,86
631	Компот их свежих плодов	200	0,2	0	35,8	102	0,01	0,44	1,6	22,14	21,6	13,94	0,82
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72
	<b>Итого:</b>		<b>27,11</b>	<b>36,23</b>	<b>120,07</b>	<b>882,35</b>	<b>9,23</b>	<b>39,55</b>	<b>40,02</b>	<b>132,28</b>	<b>434,58</b>	<b>73,48</b>	<b>9,6</b>
	<b>Полдник</b>												
ГТК	Пирог открытый с картофелем	75	4,4	6,8	31,4	184	0,03	0,95	1,17	6,75	14	5	0,18
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,97	39,9	0	0	0	12	8	6	0,8
	<b>ИТОГО:</b>		<b>4,6</b>	<b>6,8</b>	<b>46,37</b>	<b>223,9</b>	<b>0,03</b>	<b>0,95</b>	<b>1,17</b>	<b>18,75</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>0,98</b>
	<b>Ужин</b>												
71	Винегрет	80	1,4	10,1	6,8	124		16,2					
456	Зрза рубленая с соусом	80/50	10,3	8,2	11,2	151	0,07	6,66	0,007	19,79	125,62	113,37	0,87
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	12,9	49,5	363,6	0,27	0	0,012	23,3	0,9	119,5	2,3
707	Сок фруктовый	200	0,6	0	36,4	144	0	2,6	0	20	20	12	12
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72
	<b>Итого:</b>		<b>22,3</b>	<b>21,32</b>	<b>105,3</b>	<b>698,6</b>	<b>0,41</b>	<b>9,26</b>	<b>0,019</b>	<b>74,49</b>	<b>185,52</b>	<b>252,67</b>	<b>15,89</b>
	<b>Дополнительно:</b>												
	Кондитерское изделие	1 шт	2,5	3,6	15,41	105,4							
698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	117	0,06	1,4	0,04	24	2,8	19	16
	<b>Итого:</b>		<b>8,1</b>	<b>10</b>	<b>23,61</b>	<b>222,4</b>	<b>0,06</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>24</b>	<b>2,8</b>	<b>19</b>	<b>16</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>63,9</b>	<b>74,93</b>	<b>349,21</b>	<b>2274,0</b>	<b>9,83</b>	<b>52,16</b>	<b>41,249</b>	<b>310,62</b>	<b>716,9</b>	<b>394,65</b>	<b>46,85</b>

	<i>4 день (четверг)</i>												
	<i>Завтрак</i>												
333	Макароны с сыром	150/10	12,6	17,8	51,6	398	0,09	5,02	1,25	28,9	170,03	25,88	2,9
693	Какао с молоком	200	0,92	10,83	26,6	255	0,03	0,24	0,01	8,04	8,24	30,68	6,32
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,05	-	-	7,6	26	5,2	0,48
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,02</b>	<b>29,21</b>	<b>88,38</b>	<b>705,8</b>	<b>0,17</b>	<b>5,26</b>	<b>1,26</b>	<b>44,54</b>	<b>204,27</b>	<b>61,76</b>	<b>9,7</b>
	<i>Обед</i>												
515	Овощи консервированные	30	0,6	0,78	1,26	14,4	0,002	6	0	13,8	8,4	14,4	9
110	Борщ с капустой и картофелем с цыпленком и сметаной	250/5	6	9,91	13,97	169,94	0,08	21,78	10	52,73	99,11	24,46	1,83
394	Тефтели рыбные	75/50	7,29	7,44	11,52	173	0,07	2,42	0,02	33,83	101,29	21,2	0,76
520	Пюре картофельное	180	3,15	5,7	23,31	195,6	0,2	10,78	0,002	48,32	40,62	95,6	1,84
700	Напиток из ягод	200	0,01	0,04	20,4	80,6	0,0	1,4	0,0	18	18	12	0,8
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,37</b>	<b>24,09</b>	<b>78,66</b>	<b>673,54</b>	<b>0,426</b>	<b>42,38</b>	<b>10,026</b>	<b>178,08</b>	<b>306,42</b>	<b>175,46</b>	<b>14,95</b>
	<i>Полдник</i>												
ТТК	Запеканка золотистая	70	3,27	2,8	19,18	116,2	0,03	0,03	0	4,2	21,3	10,45	0,7
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,34	0,02	15,42	64,95	0,01	6	0	18	11,3	7,8	0,89
	<b>ИТОГО:</b>		<b>3,61</b>	<b>2,82</b>	<b>34,6</b>	<b>181,15</b>	<b>0,04</b>	<b>6,03</b>	<b>0</b>	<b>22,2</b>	<b>32,6</b>	<b>18,25</b>	<b>1,59</b>
	<i>Ужин</i>												
500	Биточки рубленные из птицы	80/50	8,4	12,1	12	199,7	0,042	0	0	6,3	84,4	12,2	1,1
511	Рис отварной с овощами	180	10,13	16,38	55,42	395,7	0,06	0	0,03	6,4	28,22	72,15	0,12
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,08	31,56	130,8	0,01	0,44	1,6	22,14	21,6	13,94	0,82
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,05	-	-	7,6	26	5,2	0,48
96	Масло сливочное порционно	10	1,88	7,98	12,98	131,6	0	0	59	1	2	0	0
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72
	<b>Итого:</b>		<b>23,8258</b>	<b>37,335</b>	<b>130,34</b>	<b>950,6</b>	<b>0,232</b>	<b>0,44</b>	<b>60,63</b>	<b>54,84</b>	<b>201,22</b>	<b>111,29</b>	<b>3,24</b>
	<i>Дополнительно:</i>												
	Фрукт свежий	1шт	1,02	0	51	210,8	0,04	10	0	38	24	29,6	32
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>61,8458</b>	<b>93,455</b>	<b>382,98</b>	<b>2721,89</b>	<b>0,908</b>	<b>64,11</b>	<b>71,916</b>	<b>337,66</b>	<b>768,51</b>	<b>396,36</b>	<b>61,48</b>

	<i>5 день (пятница)</i>												
	<i>Завтрак</i>												
311	Каша "Дружба" молочная	200	5,54	1,96	23,79	247,95	0,15	0,21	0	79,79	150,1	48,32	1,19
97	Сыр российский порционно	10	6,22	6,04	19,92	78,5	0,04	0,14	0,02	180,6	117,4	13,6	0,6
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,05	-	-	7,6	26	5,2	0,48
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,97	39,9	0	0	0	12	8	6	0,8
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,46</b>	<b>8,58</b>	<b>68,86</b>	<b>419,15</b>	<b>0,242</b>	<b>0,35</b>	<b>0,02</b>	<b>279,99</b>	<b>301,5</b>	<b>73,12</b>	<b>3,07</b>
	<i>Обед</i>												
	Овощная нарезка	30	0,41	0	0,78	4,9	0,002	6	0	13,8	8,4	14,4	9
140	Суп картоф.с макар./цыпленком	250	7,5	4,1	22,1	179	0,15	1	0	82	328	48	2,2
498	Котлета куриная с маслом сливоч.	75/5	10,4	14,1	0,4	349	0,18	18,5	2,16	21,7	206,2	12,8	5,2
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	12,9	49,5	363,6	0,27	0	0,012	23,3	0,9	119,5	2,3
648	Кисель из концентрата	200	0	0	31,82	127,26	0	11	5,04	72	0,3	0	0,03
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,71</b>	<b>31,32</b>	<b>112,8</b>	<b>1063,76</b>	<b>0,672</b>	<b>36,5</b>	<b>7,212</b>	<b>224,2</b>	<b>582,8</b>	<b>202,5</b>	<b>19,45</b>
	<i>Полдник</i>												
747	Колбасные изделия запечённые в тесте	75	9,9	14,05	41,6	276,5	0	0,2	0	4	3	2	0,4
705	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,06	80	0	11,1	0,2	0,1	0,56
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,5</b>	<b>14,35</b>	<b>68,6</b>	<b>387,5</b>	<b>0,06</b>	<b>80,2</b>	<b>0</b>	<b>15,1</b>	<b>3,2</b>	<b>2,1</b>	<b>0,96</b>
	<i>Ужин</i>												
461	Тефтели мясные	80/50	8,40	12,1	12	199,7	0,06	0,00	22,85	32,5	125,2	16,34	1,99
516	Макаронные изделия отварные	180	7,77	6,36	53,16	268,19	0,2	0	27,2	29,37	67,35	0,67	1,25
700	Напиток из ягод	200	0,01	0,04	20,4	80,6	0	1,4	0	18	18	12	0,8
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,96	0,66	24,6	157,2	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72
	<b>Итого:</b>		<b>20,14</b>	<b>19,16</b>	<b>110,16</b>	<b>705,69</b>	<b>0,33</b>	<b>1,40</b>	<b>50,05</b>	<b>91,26</b>	<b>249,55</b>	<b>36,81</b>	<b>4,76</b>
ГОСТ	Йогурт натуральный без наполнителя	200	4	1,5	14,3	90	0	1,1	0	180	0	0	0
ГОСТ	Кондитерское изделие	100	13,8	11,4	82,4	428	0,1	1,1	0	214,8	24	108	0,3
	<b>Итого:</b>		<b>17,8</b>	<b>12,9</b>	<b>96,7</b>	<b>518</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>394,8</b>	<b>24</b>	<b>108</b>	<b>0,3</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>91,6</b>	<b>86,3</b>	<b>457,1</b>	<b>3094,1</b>	<b>1,4</b>	<b>120,7</b>	<b>57,3</b>	<b>1005,4</b>	<b>1161,1</b>	<b>422,5</b>	<b>28,5</b>

	<b>б день (суббота)</b>													
	<b>Завтрак</b>													
311	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	200	5,6	10,4	26,4	230	0,15	0,21	-	79,99	150,1	48,37	1,19	
96	Масло сливочное порционно	10	1,88	7,98	12,98	131,6	0	0	59	1	2	0	0	
686	Чай с сахаром с лимоном	200	0,34	0,02	15,42	64,95	0,01	6	0	18	11,3	7,8	0,89	
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,05	-	-	7,6	26	5,2	0,48	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,32</b>	<b>18,98</b>	<b>64,98</b>	<b>479,35</b>	<b>0,21</b>	<b>6,21</b>	<b>59</b>	<b>106,59</b>	<b>189,4</b>	<b>61,32</b>	<b>2,56</b>	
	<b>Обед</b>													
534	Капуста тушёная	50	4	6,9	16,05	141	0,03	17	0	29,15	26,28	18,9	0,63	
134	Суп крестьянский с цыпленком	250	1,8	2,2	5,5	247,5	0,16	8,9	0,72	37,5	168,9	35,5	2,98	
492	Плов из птицы/цыпленок/	200	11,1	11,1	20,4	404,26	0,06	0	9,7	1,7	135,7	25,2	1,2	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,08	31,56	130,8	0,01	0,44	1,6	22,14	21,6	13,94	0,82	
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,12</b>	<b>20,6</b>	<b>95,61</b>	<b>1021,56</b>	<b>0,34</b>	<b>39,34</b>	<b>12,02</b>	<b>119,89</b>	<b>409,48</b>	<b>113,34</b>	<b>7,15</b>	
	<b>Полдник</b>													
772	Булочка витушка	75	9,08	10,13	62,87	378,6	0,15	-	9,78	21,08	83,43	14,14	1,15	
692	Кофейный напиток	200	0,1	0	33,7	154	0,05	1	0	41,9	38	27,3	3,1	
	<b>Итого:</b>		<b>9,18</b>	<b>10,13</b>	<b>96,57</b>	<b>532,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1</b>	<b>9,78</b>	<b>62,98</b>	<b>121,43</b>	<b>41,44</b>	<b>4,25</b>	
	<b>Ужин</b>													
451	Котлета мясная	80/50	12,01	18,2	12,01	259,78	0,06	0	22,85	32,49	125,21	16,34	1,99	
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	12,86	13,6	81,61	397,25	0,37	0	0,013	33,3	10	122,5	3,3	
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	35,8	142	0,01	0,44	1,6	22,14	21,6	13,94	0,82	
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72	
	Сырок творожный глазированный	45	4,2	7,6	18	165								
	<b>Итого:</b>		<b>30,59</b>	<b>39,62</b>	<b>155,62</b>	<b>1004,03</b>	<b>0,51</b>	<b>0,44</b>	<b>24,463</b>	<b>99,33</b>	<b>195,81</b>	<b>160,58</b>	<b>6,83</b>	
	<b>Дополнительно:</b>													
	Фрукты свежие(мандарин 100)	1шт	0,8	0,6	19	84	0,06	32	0	32	18	22	440	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>69,0</b>	<b>89,9</b>	<b>431,8</b>	<b>3121,5</b>	<b>1,3</b>	<b>79,0</b>	<b>105,3</b>	<b>420,8</b>	<b>934,1</b>	<b>398,7</b>	<b>460,8</b>	

7 день (воскресенье)													
<b>Завтрак</b>													
340	Омлет натуральный	110/5	5,5	9,185	1,045	286,57	0,04	0,18	0	100,82	0	0	1,32
97	Сыр российский порционно	10	6,22	6,04	19,92	78,5	0,04	0,14	0,02	180,6	117,4	13,6	0,6
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,05	-	-	7,6	26	5,2	0,48
693	Какао с молоком	200	0,92	10,83	26,6	255	0,03	0,24	0,01	8,04	8,24	30,68	6,32
<b>ИТОГО:</b>			<b>14,14</b>	<b>26,635</b>	<b>57,745</b>	<b>672,87</b>	<b>0,16</b>	<b>0,56</b>	<b>0,03</b>	<b>297,06</b>	<b>151,64</b>	<b>49,48</b>	<b>8,72</b>
<b>Обед</b>													
50	Свекла отварная порционно	30	1,15	4,95	4,15	63,64	8,75	0	0	21,73	16,37	7,61	0,64
124	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком со сметаной	250/5	5,03	9,18	10,29	200,2	0,09	31,77	16,1	51,96	80,68	14,14	1,06
493	Бефстроганов	80/50	10,4	19,4	13,8	236	0,08	0,8	40	58	108	30	1,8
516	Макаронные изделия отварные	180	7,77	6,36	53,16	268,19	0,2	0	27,2	29,37	67,35	0,87	1,25
705	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,06	80	0	11,1	0,2	0,1	0,56
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72
<b>Итого:</b>			<b>26,27</b>	<b>40,41</b>	<b>116,6</b>	<b>919,03</b>	<b>9,25</b>	<b>112,57</b>	<b>83,3</b>	<b>183,56</b>	<b>311,6</b>	<b>60,52</b>	<b>6,03</b>
<b>Полдник</b>													
ГОСТ	Печенье	50	3,7	4,7	36,55	203,5	0,07	0	0	13	42	15	0,7
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,97	39,9	0	0	0	12	8	6	0,8
<b>Итого:</b>			<b>3,9</b>	<b>4,7</b>	<b>51,52</b>	<b>243,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>50</b>	<b>21</b>	<b>1,5</b>
<b>Ужин</b>													
493	Птица тушёная в сметанном соусе	80/50	10,4	14,1	0,4	193	0,18	18,5	2,16	21,7	206,2	12,8	5,2
511	Рис отварной	180	4,75	7,9	12,7	181	0,07	25,06	2,17	93,7	70,1	40,6	2,2
648	Кисель плодово-ягодный	200	-	-	31,82	127,26	0,11	5,04	72	0,3	-	-	0,03
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,05	-	-	7,6	26	5,2	0,48
96	Масло сливочное порционно	10	1,88	7,98	12,98	131,6	0	0	59	1	2	0	0
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72
<b>Итого:</b>			<b>19,8458</b>	<b>30,775</b>	<b>76,28</b>	<b>725,66</b>	<b>0,48</b>	<b>48,6</b>	<b>135,33</b>	<b>135,7</b>	<b>343,3</b>	<b>66,4</b>	<b>8,63</b>
<b>Дополнительно:</b>													
698	Кисломолочные продукты(снежок)	200	6	12	8,2	169	0,06	1,40	0,04	24	2,8	19	16
<b>Итого:</b>			<b>6,0</b>	<b>12,0</b>	<b>8,2</b>	<b>169,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>	<b>24,0</b>	<b>2,8</b>	<b>19,0</b>	<b>16,0</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>70,2</b>	<b>114,5</b>	<b>310,3</b>	<b>2730,0</b>	<b>10,0</b>	<b>163,1</b>	<b>218,7</b>	<b>665,3</b>	<b>859,3</b>	<b>216,4</b>	<b>40,9</b>



2 нед.	8 день (понедельник)													
	<i>Завтрак</i>													
311	Каша манная молочная	200	6,03	7,13	31,64	212,9	0,06	0		24	36	10	0,4	
96	Масло сливочное порционно	10	1,88	7,98	12,98	131,6	0	0	59	1	2	0	0	
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	9,98	39,9	-	0	-	11,6	8	6	0,8	
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,05	-	-	7,6	26	5,2	0,48	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,61</b>	<b>15,69</b>	<b>64,78</b>	<b>437,2</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>44,2</b>	<b>72</b>	<b>21,2</b>	<b>1,68</b>	
	<i>Обед</i>													
139	Суп картофельный с бобовыми и цыпленком	250	6,11	5,59	21,22	160,02	0,27	13,85	0	37,31	94,21	33,61	2,17	
461	Тефтели мясные	80/50	8,4	12,1	12	199,7	0,06	0	22,85	32,49	125,21	16,34	1,99	
511	Рис отварной с овощами	180	9,13	15,38	45,42	355,7	0,05	0	0,02	5,4	22,22	62,15	0,11	
700	Напиток из ягод	200	0,01	0,04	20,4	80,6	0	1,4	0	18	18	12	0,8	
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,97</b>	<b>33,33</b>	<b>107,24</b>	<b>836,02</b>	<b>0,45</b>	<b>15,25</b>	<b>22,87</b>	<b>104,6</b>	<b>298,64</b>	<b>131,9</b>	<b>5,79</b>	
	<i>Полдник</i>													
747	Пирожок с джемом	75	9,9	14,05	41,6	276,5	0,13	0	0	36	128,5	16,5	1,45	
633	Компот из яблок и ягод	200	0,3	0,1	13,9	58	0,01	13	0	18	18	12	0,8	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,2</b>	<b>14,15</b>	<b>55,5</b>	<b>334,5</b>	<b>0,14</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>54</b>	<b>146,5</b>	<b>28,5</b>	<b>2,25</b>	
	<i>Ужин</i>													
436	Жаркое по-домашнему	250	11,2	13,18	23,98	347	0,2	30,2708	0	30,08	173,2333	45,22	2,67	
37	Морковь свежая	50	1,2	3,8	6,5	8,3	66							
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,08	31,56	130,8	0,01	0,44	1,6	22,14	21,6	13,94	0,82	
97	Сыр российский порционно	10	6,22	6,04	19,92	78,5	0,04	0,14	0,02	180,6	117,4	13,6	0,6	
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,05	-	-	7,6	26	5,2	0,48	
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72	
	<b>Итого:</b>		<b>22,04</b>	<b>23,9</b>	<b>100,34</b>	<b>657,4</b>	<b>66,37</b>	<b>30,8508</b>	<b>1,62</b>	<b>251,82</b>	<b>377,2333</b>	<b>85,76</b>	<b>5,29</b>	
	<i>Дополнительно:</i>													
ГОСТ	Фрукты свежие	1шт	1,02	0	51	90	0,04	10	0	38	24	29,6	32	
	<b>Итого:</b>		<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>51,0</b>	<b>90,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>38,0</b>	<b>24,0</b>	<b>29,6</b>	<b>32,0</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>67,8</b>	<b>87,1</b>	<b>378,9</b>	<b>2355,1</b>	<b>67,1</b>	<b>69,1</b>	<b>83,5</b>	<b>492,6</b>	<b>918,4</b>	<b>297,0</b>	<b>47,0</b>	



<i>10 день (среда)</i>													
<i>Завтрак</i>													
311	Каша гречневая молочная	200	9,49	1,75	35,6	234,13	0,24	0,38	0,05	151,58	245,32	117,16	3,7
96	Масло сливочное порционно	10	1,88	7,98	12,98	131,6	0	0	59	1	2	0	0
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,34	0,02	15,42	64,95	0,01	6	-	18	11,3	7,8	0,89
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,05	-	-	7,6	26	5,2	0,48
<b>ИТОГО:</b>			<b>13,21</b>	<b>10,33</b>	<b>74,18</b>	<b>483,48</b>	<b>0,3</b>	<b>6,38</b>	<b>59,05</b>	<b>178,18</b>	<b>284,62</b>	<b>130,16</b>	<b>5,07</b>
<i>Обед</i>													
50	Свекла отварная порционно	30	1,15	4,95	4,15	63,64	8,75	0	0	21,73	16,37	7,61	0,64
153	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/5	5,6	9,52	24,56	190,17	0,11	24,1	17,8	35	105	30	1,09
517	Макаронные изделия запеченные с сыром	200/30	10,6	15,8	49,6	443,9	0,07	4,94	1,19	28,69	169,54	24,88	2,79
639	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	35,8	142	0,01	0,44	1,6	22,14	21,6	13,94	0,82
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72
<b>ИТОГО:</b>			<b>18,87</b>	<b>30,49</b>	<b>122,31</b>	<b>879,71</b>	<b>9,01</b>	<b>29,48</b>	<b>20,59</b>	<b>118,96</b>	<b>351,51</b>	<b>84,23</b>	<b>6,06</b>
<i>Полдник</i>													
633	Компот из яблок и ягод	200	0,3	0,1	13,9	58	0,01	13	0	18	18	12	0,8
ГТК	Пирог открытый с картофелем	75	4,4	6,8	31,4	154	0,03	0,95	1,4	6,75	14	5	0,18
<b>ИТОГО:</b>			<b>4,7</b>	<b>6,9</b>	<b>45,3</b>	<b>212</b>	<b>0,04</b>	<b>13,95</b>	<b>1,4</b>	<b>24,75</b>	<b>32</b>	<b>17</b>	<b>0,98</b>
<i>Ужин</i>													
Овощная нарезка		30	0,41	0	0,78	4,9	0,002	6	0	13,8	8,4	14,4	9
478	Запеканка картофельная с мясом и соусом	200/30	21,33	22	37,2	422,4	0,2	0,85	0	34,02	133	17	1,39
648	Кисель фруктово-ягодный	200	-	-	31,82	127,26	0,11	5,04	72	0,3	-	-	0,03
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72
<b>Итого:</b>			<b>22,65</b>	<b>22,22</b>	<b>77,22</b>	<b>589,66</b>	<b>0,38</b>	<b>5,89</b>	<b>72</b>	<b>45,72</b>	<b>172</b>	<b>24,8</b>	<b>2,14</b>
<i>Дополнительно:</i>													
698	Кисломолочные продукты(снежок)	200	5,6	6,4	8,2	117	0,06	1,4	0,04	24	2,8	19	16
	Кондитерское изделие	60	5,6	6,4	8,2	117	0,06	1,4	0,04	24	2,8	19	16
<b>ВСЕГО:</b>			<b>65,03</b>	<b>76,34</b>	<b>327,21</b>	<b>2281,85</b>	<b>9,79</b>	<b>57,1</b>	<b>153,08</b>	<b>391,61</b>	<b>842,93</b>	<b>275,19</b>	<b>30,25</b>

	<i>11 день (четверг)</i>													
	<i>Завтрак</i>													
311	Каша овсяная "геркулес" молочная	200	5,6	10,4	26,4	230	0,15	0,21	0	79,99	150,1	48,32	1,19	
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	220	0	1,7	0	12	8	2	6	
97	Сыр российский порционно	10	6,22	6,04	19,92	78,6	0,04	0,14	0,02	180,6	117,4	13,6	0,6	
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,05	-	-	7,6	26	5,2	0,48	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,22</b>	<b>22,02</b>	<b>89</b>	<b>581,4</b>	<b>0,242</b>	<b>2,05</b>	<b>0,02</b>	<b>280,19</b>	<b>301,5</b>	<b>69,12</b>	<b>8,27</b>	
	<i>Обед</i>													
515	Овощи консервированные	30	0,6	0,78	1,26	14,4	0,002	6	0	13,8	8,4	14,4	9	
124	Щи из св.капусты/цыпленком	250/5	5,7	4,75	12,8	112,5	0,047	17,1	0,72	28,8	40,7	24	0,6	
498	Котлета куриная с маслом сливоч.	75/5	10,4	14,1	0,4	349	0,18	18,5	2,16	21,7	206,2	12,8	5,2	
511	Рис отварной	180	4,56	6,52	47,68	320,53	0,05	4,74	1,17	28,67	169,34	24,68	2,59	
633	Компот из яблок и ягод	200	0,3	0,1	13,9	58	0,01	13	0	18	18	12	0,8	
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,88</b>	<b>26,47</b>	<b>84,24</b>	<b>894,43</b>	<b>0,359</b>	<b>59,34</b>	<b>4,05</b>	<b>122,37</b>	<b>481,64</b>	<b>95,68</b>	<b>18,91</b>	
	<i>Полдник</i>													
738	Пирожок выпечной с яблоком	60	3,9	4,22	31,49	178	0,06	3,07	0,01	13,5	44,26	7,87	0,98	
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,34	0,02	15,42	64,95	0,01	6	0	18	11,3	7,8	0,89	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>4,24</b>	<b>4,24</b>	<b>46,91</b>	<b>242,95</b>	<b>0,07</b>	<b>9,07</b>	<b>0,01</b>	<b>31,5</b>	<b>55,56</b>	<b>15,67</b>	<b>1,87</b>	
	<i>Ужин</i>													
413	Сосиска отварная с соусом	100/30	18	36	6,26	432	0,2	0,85	0	34,02	133,04	17	1,39	
520	Пюре картофельное	180	5,76	5,48	20,42	183,5	0,75	15,57	0,003	80,4	60,78	166,6	2,8	
707	Сок фруктовый	200	0,6	0	36,4	144	0	2,6	0	20	20	12	12	
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72	
	<b>Итого:</b>		<b>25,68</b>	<b>41,7</b>	<b>71,28</b>	<b>799,5</b>	<b>1,02</b>	<b>19,02</b>	<b>0,003</b>	<b>145,82</b>	<b>252,82</b>	<b>203,4</b>	<b>16,91</b>	
	<i>Дополнительно:</i>													
	Фрукты свежие	шт	0,8	0,6	19	84	0,06	32	0	32	18	22	440	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>71,8</b>	<b>95,0</b>	<b>310,4</b>	<b>2602,3</b>	<b>1,8</b>	<b>121,5</b>	<b>4,1</b>	<b>611,9</b>	<b>1109,5</b>	<b>405,9</b>	<b>486,0</b>	

12 день (пятница)													
<b>Завтрак</b>													
311	Каша пшеничная молочная	200	3	6	32	196	0,04	0	0	20	102	36	0,8
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,97	39,9	0	0	0	12	8	6	0,8
96	Масло сливочное порционно	10	1,88	7,98	12,98	131,6	0	0	59	1	2	0	0
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,05	-	-	7,6	26	5,2	0,48
<b>ИТОГО:</b>			<b>6,58</b>	<b>14,56</b>	<b>70,13</b>	<b>420,3</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>40,6</b>	<b>138</b>	<b>47,2</b>	<b>2,08</b>
<b>Обед</b>													
Овощная нарезка													
140	Суп картоф.с макар./цыпленком	180	7,5	4,1	22,1	214,8	0,15	1	0	82	328	48	2,2
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	12,86	13,6	81,61	397,25	0,37	0	0,013	33,3	10	122,5	3,3
ТТК	Бифштекс "студенческий с маслом сливочн.	50/5	19,2	20,2	14	220	1,06	0	0	11	65	1,3	0,8
705	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,06	80	0	11,1	0,2	0,1	0,56
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72
<b>ИТОГО:</b>			<b>41,89</b>	<b>38,42</b>	<b>153,69</b>	<b>987,95</b>	<b>1,712</b>	<b>87</b>	<b>0,013</b>	<b>162,6</b>	<b>450,6</b>	<b>194,1</b>	<b>16,58</b>
<b>Полдник</b>													
741	Ватрушка с повидлом	75	10,4	7,1	8,9	255	0,12	0	0	21	109	31	
692	Кофейный напиток	200	0,1	0	33,7	154	0,05	1	0	41,9	38	27,3	3,1
<b>ИТОГО:</b>			<b>10,5</b>	<b>7,1</b>	<b>42,6</b>	<b>409</b>	<b>0,17</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>62,9</b>	<b>147</b>	<b>58,3</b>	<b>3,1</b>
<b>Ужин</b>													
456	Зразы рубленные	80/50	10,3	8,2	11,2	151	0,07	6,66	0,007	19,79	125,6	113,4	0,87
516	Макаронные изделия отварные	180	8,40	7,56	51,00	293,50	0,08	0,00	20,16	19,50	45,88	0,54	0,86
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72
97	Сыр российский порционно	10	6,22	6,04	19,92	78,4	0,04	0,14	0,02	180,6	117,4	13,6	0,6
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,05	-	-	7,6	26	5,2	0,48
700	Напиток из ягод	200	0,01	0,04	20,4	80,6	0	1,4	0	18	18	12	0,8
<b>ИТОГО:</b>			<b>27,75</b>	<b>22,64</b>	<b>120,9</b>	<b>696,3</b>	<b>0,31</b>	<b>8,2</b>	<b>20,187</b>	<b>256,89</b>	<b>371,88</b>	<b>152,54</b>	<b>4,33</b>
<b>Дополнительно:</b>													
698	Кисломолочный продукт (биокефир)	200	6	12	8,2	169	0,06	1,4	0,04	24	2,8	19	16
<b>Итого:</b>			<b>6,0</b>	<b>12,0</b>	<b>8,2</b>	<b>169,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>	<b>24,0</b>	<b>2,8</b>	<b>19,0</b>	<b>16,0</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>92,7</b>	<b>94,7</b>	<b>395,5</b>	<b>2682,6</b>	<b>2,3</b>	<b>97,6</b>	<b>79,2</b>	<b>547,0</b>	<b>1110,3</b>	<b>471,1</b>	<b>42,1</b>

	<b>13 день (суббота)</b>												
	<b>Завтрак</b>												
311	Каша рисовая молочная	200	4,17	6,9	37,28	227	0,04	0	0,06	9,7	34,3	12,4	0,8
96	Масло сливочное порционно	10	1,88	7,98	12,98	131,6	-	-	59	1	2	-	0
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,34	0,02	15,42	64,95	0,01	6	-	18	11,3	7,8	0,89
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,05	-	-	7,6	26	5,2	0,48
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,89</b>	<b>15,48</b>	<b>75,86</b>	<b>476,35</b>	<b>0,10</b>	<b>6,00</b>	<b>59,06</b>	<b>36,30</b>	<b>73,60</b>	<b>25,40</b>	<b>2,17</b>
	<b>Обед</b>												
534	Капуста тушёная	50	4	6,9	16,05	141	0,03	17	0	58	40	20	0,8
131	Рассольник домашний с цыпленком	250/5	5,64	9,4	20,52	245,3	0,14	20,61	16,1	35,81	105,53	30,79	1,36
489	Рагу из птицы	200	19,2	20,2	14	220	1,06	0	0	11	65	1,3	0,8
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,08	31,56	130,8	0,01	0,44	1,6	22,14	21,6	13,94	0,82
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,76</b>	<b>36,8</b>	<b>90,33</b>	<b>777,1</b>	<b>1,31</b>	<b>38,05</b>	<b>17,7</b>	<b>138,35</b>	<b>271,13</b>	<b>73,83</b>	<b>4,5</b>
	<b>Полдник</b>												
772	Булочка витушка	75	9,08	10,13	62,87	378,6	0,15	-	9,78	21,08	83,43	14,14	1,15
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	220	0	1,7	0	12	8	2	6
	<b>Итого:</b>		<b>13,98</b>	<b>15,13</b>	<b>95,37</b>	<b>598,6</b>	<b>0,15</b>	<b>1,7</b>	<b>9,78</b>	<b>33,08</b>	<b>91,43</b>	<b>16,14</b>	<b>7,15</b>
	<b>Ужин</b>												
316	Запеканка пшеничная со сгущенным молоком	180/20	10	16,8	54,78	370,8	0,2	0,85	0	34,02	133,04	17	1,39
633	Компот из яблок	200	0,3	0,1	13,9	58	0,01	13	0	18	18	12	0,8
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72
	<b>Итого:</b>		<b>11,62</b>	<b>17,12</b>	<b>76,88</b>	<b>468,8</b>	<b>0,28</b>	<b>13,85</b>	<b>0</b>	<b>63,42</b>	<b>190,04</b>	<b>36,8</b>	<b>2,91</b>
	<b>Дополнительно:</b>												
	Кондитерское изделие	100	8,6	8,8	62,5	326	0,05	0	0	17,4	12	54	0,15
ГОСТ	Ацидофилин	200	4	1,5	14,3	90	0,00	1,10		180			0
	<b>Итого:</b>		<b>12,6</b>	<b>1,5</b>	<b>14,3</b>	<b>90,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	<b>180,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>76,9</b>	<b>86,0</b>	<b>352,7</b>	<b>2410,9</b>	<b>1,8</b>	<b>60,7</b>	<b>86,5</b>	<b>451,2</b>	<b>626,2</b>	<b>152,2</b>	<b>16,7</b>

14 день (воскресенье)													
340	Омлет натуральный	190/10	5,5	9,185	1,045	286,57	0,04	0,18	0	100,82	0	0	1,32
97	Сыр российский порционно	10	6,22	6,04	19,92	78,6	0,04	0,14	0,02	180,6	117,4	13,6	0,6
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,05	-	-	7,6	26	5,2	0,48
692	Кофейный напиток	200	0,1	0	33,7	154	0,05	1	0	41,9	38	27,3	3,1
<b>ИТОГО:</b>			<b>13,32</b>	<b>15,805</b>	<b>64,845</b>	<b>571,97</b>	<b>0,18</b>	<b>1,32</b>	<b>0,02</b>	<b>330,92</b>	<b>181,4</b>	<b>46,1</b>	<b>5,5</b>
<b>Обед</b>													
50	Свекла отварная порционно	30	1,15	4,95	4,15	63,64	8,75	0	0	21,73	16,37	7,61	0,64
124	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком со сметаной	250/5	5,03	9,18	10,29	220,3	0,09	31,77	16,1	51,96	80,68	14,14	1,06
ТТК	Котлета по-хлыновски, соус красный	80/50	20,5	21,4	15,8	256	0,1	0,1	50	60	110	50	2,2
516	Макаронные изделия отварные	150	6,77	5,36	43,16	248,19	0,1	0	25,2	24,37	57,35	0,67	1,08
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,01	0,44	1,6	22,14	21,6	13,94	0,82
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72
<b>Итого:</b>			<b>34,97</b>	<b>41,11</b>	<b>117,4</b>	<b>970,13</b>	<b>9,12</b>	<b>32,31</b>	<b>92,9</b>	<b>191,6</b>	<b>325</b>	<b>94,16</b>	<b>6,52</b>
<b>Полдник</b>													
ГОСТ	Вафли	50	3,7	4,7	36,55	203,5	0,07	0	0	13	42	15	0,7
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,97	39,9	0	0	0	12	8	6	0,8
<b>Итого:</b>			<b>3,9</b>	<b>4,7</b>	<b>51,52</b>	<b>243,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>50</b>	<b>21</b>	<b>1,5</b>
<b>Ужин</b>													
424	Поджарка	80	8,4	12,1	12	230	0,042	0	0	6,3	84,4	12,2	1,1
539	Рагу овощное	180	5,45	9,65	17,05	182,1	0,07	26,06	2,17	86,7	80,1	50,6	1,8
707	Сок фруктовый	200	0,6	0	36,4	144	0	2,6	0	20	20	12	12
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	8,2	40	0,07	-	-	11,4	39	7,8	0,72
<b>Итого:</b>			<b>15,77</b>	<b>21,97</b>	<b>73,65</b>	<b>596,1</b>	<b>0,182</b>	<b>28,66</b>	<b>2,17</b>	<b>124,4</b>	<b>223,5</b>	<b>82,6</b>	<b>15,62</b>
<b>Дополнительно:</b>													
847	Фрукты свежие	1шт	1,02	0	51	90	0,04	10	0	38	24	29,6	32
<b>Итого:</b>			<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>51,0</b>	<b>90,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>38,0</b>	<b>24,0</b>	<b>29,6</b>	<b>32,0</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>69,0</b>	<b>83,6</b>	<b>358,4</b>	<b>2471,6</b>	<b>9,6</b>	<b>72,3</b>	<b>95,1</b>	<b>709,9</b>	<b>803,9</b>	<b>273,5</b>	<b>61,1</b>
<b>Итого энергетическая ценность за 10 дней при 2-х разовом питании:</b>			<b>526,01</b>	<b>685,59</b>	<b>2512,66</b>	<b>18732,05</b>	<b>47,33</b>	<b>621,70</b>	<b>782,07</b>	<b>4413,30</b>	<b>7477,11</b>	<b>2657,32</b>	<b>207,44</b>
<b>Итого энергетическая ценность в день фактическая при 2-х разовом питании:</b>			<b>37,57</b>	<b>48,97</b>	<b>179,48</b>	<b>1338,00</b>	<b>3,38</b>	<b>44,41</b>	<b>55,86</b>	<b>315,24</b>	<b>534,08</b>	<b>189,81</b>	<b>14,82</b>
<b>Итого энергетическая ценность за 10 дней при 5-х разовом питании:</b>			<b>1086,1</b>	<b>1290,3</b>	<b>5408,9</b>	<b>37492,3</b>	<b>122,0</b>	<b>1435,1</b>	<b>1294,3</b>	<b>7770,2</b>	<b>12966,7</b>	<b>5358,4</b>	<b>1469,8</b>
<b>Итого энергетическая ценность в день фактическая при 5-х разовом питании:</b>			<b>77,58</b>	<b>92,16</b>	<b>386,35</b>	<b>2678,02</b>	<b>8,71</b>	<b>102,51</b>	<b>92,45</b>	<b>555,02</b>	<b>926,19</b>	<b>382,74</b>	<b>104,99</b>