

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО:

Директор \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
МП

Директор \_\_\_\_\_/Воловой И.Н./\_\_\_\_\_  
МП

Примерное меню для учащихся с 1-го по 4-й классы, получающие бюджетные средства на питание в размере 64,29 руб.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины водорастворимые			Витамины жирорастворимые		Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	В2, мг	А, мкг рети. экв.	Д, мкг	Na, мг	K, мг	l, мкг	Se, мкг	F, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>11,80</b>	<b>10,97</b>	<b>80,08</b>	<b>466,04</b>	<b>0,27</b>	<b>17,66</b>	<b>0,27</b>	<b>20,00</b>	<b>0,65</b>	<b>326,38</b>	<b>541,13</b>	<b>39,88</b>	<b>4,40</b>	<b>19,52</b>	<b>283,54</b>	<b>2,87</b>	<b>40,04</b>	<b>5,43</b>
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28	0,03		0,1	81	8,8		1,45		100,5			0,09
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	0,20	20,00	0,55	0,81	1,50	35,20	0,04	0,12	149,37	2,87	40,04	1,30
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2						0,77	21,03				0,47			0,04
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	7,6			0,48
	Яблоко или	1 шт/170	0,52		12,74	53,04	0,05	16	0,03			44,2	472,6	3,4	0,51	13,6	25,6			3,52
	Банан	1 шт/220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,09	22	0,11	44		68,2	765,6	0,11	2,2	4,84	17,6	61,6	92,4	1,32
	<b>625</b>																			
<b>ДЕНЬ</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>18,16</b>	<b>18,58</b>	<b>75,96</b>	<b>543,69</b>	<b>0,23</b>	<b>24,18</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>4,75</b>	<b>746,5</b>	<b>454,11</b>	<b>37,04</b>	<b>22,58</b>	<b>117,37</b>	<b>46,61</b>	<b>127,43</b>	<b>43,46</b>	<b>3,12</b>
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,36	0,12	2,52	12,6	0,04	15	0,01			506,64	70,22				8,4			0,54
	<b>или</b>																			
62/17	Морковь тертая с сахаром (до 1 марта)	60	0,75	0,06	6,98	31,44	0,05	3,85	0,04		0,31	9,29	96,37	2,55	0,05	28,07	20,91	42,35	29,26	0,55
291/1	Плов из птицы (грудка филе)	200	14,7	18,14	38	374,06	0,15	6,78	0,14		4,74	38,9	316,19	35,75	20,16	110,95	27,34	100,11	37,14	2,06
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,76	63,27		2,4		0,01	1,36	30,5	0,01	0,02	0,62	2,87	1,32	0,72	0,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	8	26	5,6	0,44
	<b>507</b>																			
<b>ДЕНЬ</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>14,18</b>	<b>13,29</b>	<b>59,05</b>	<b>412,53</b>	<b>0,13</b>	<b>17,04</b>	<b>0,22</b>	<b>80,00</b>	<b>0,20</b>	<b>229,95</b>	<b>372,64</b>	<b>3,28</b>	<b>2,93</b>	<b>14,47</b>	<b>139,83</b>	<b>33,00</b>	<b>5,80</b>	<b>4,46</b>
14/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,55			0,01	40	0,1	1,5	3		0,1	0,3	2,9	3,5	0,1	0,03
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	8,5	5,12	1,59	86,44	0,01	0,39	0,09	40	0,1	2,25	3,74		0,13	0,37	38,9	3,5	0,1	0,07
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,7	24,87	122,74	0,03	0,65	0,09			0,6	50,7				64,43			0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	8	26	5,6	0,44
	Яблоко	1 шт/100	0,52		12,74	53,04	0,05	16	0,02			26	278	2	0,3	8	25,6			3,52
	<b>515</b>																			
<b>ДЕНЬ</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>17,96</b>	<b>18,22</b>	<b>71,27</b>	<b>520,82</b>	<b>0,31</b>	<b>73,54</b>	<b>0,22</b>	<b>14,00</b>	<b>4,94</b>	<b>423,51</b>	<b>921,67</b>	<b>8,08</b>	<b>20,08</b>	<b>45,02</b>	<b>134,69</b>	<b>194,20</b>	<b>71,39</b>	<b>5,91</b>
278/17	Тефтели 1-й вариант	60/50	9,29	10,89	11,52	181,29	0,06	2,82	0,07		3,14	41,51	62,3	1,08	0,92	10,08	14,58	25,31	6,62	1,51
312/17	Пюре картофельное	100	2,18	2,97	14,7	94,21	0,11	17,26	0,08	14	0,12	3,76	401,59	3,74	0,23	22,53	27,55	50,72	19,66	0,79
321/17	Капуста тушёная	100	2,37	3,64	10	82,18	0,03	52,88			1,68	12,04	310,18	3,26	0,39	12,41	57,85	40,17	19,91	0,8
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11,11	46,26	0,01	0,58	0,02			0,20	0,60				17,31			0,65
	Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	23,94	116,88	0,1		0,05			366	147		18,54		17,4	78	25,2	2,16
	<b>570</b>																			
<b>ДЕНЬ</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>17,36</b>	<b>16,75</b>	<b>86,27</b>	<b>565,28</b>	<b>0,22</b>	<b>23,43</b>	<b>0,17</b>	<b>119,40</b>	<b>4,52</b>	<b>739,99</b>	<b>521,80</b>	<b>105,21</b>	<b>18,83</b>	<b>517,93</b>	<b>78,44</b>	<b>304,36</b>	<b>77,84</b>	<b>2,63</b>
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,36	0,12	2,52	12,6	0,04	15	0,01			506,64	70,22				8,4			0,54
	<b>или</b>																			
45/17	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)	60	1,04	3,06	5,91	55,3	0,02	32,35	0,02		1,86	6,23	142,02	1,66	0,15	7,56	36,36	26,49	14,4	0,5
235/17	Шницель натуральный рыбный (минтай)	90	10,03	11,62	8,24	177,66	0,1	6,03	0,09	92,4	4,22	23,87	290,21	102,04	10,84	478,41	52,89	193,68	44,45	1,01
334/16	Рис отварной с овощами	150	3,87	4,69	40,07	217,99	0,04		0,06	27	0,29	8,52	93,67	1,88	5,57	33,1	6,28	83,36	27,07	0,56
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,76	63,27		2,4		0,01	1,36	30,5	0,01	0,02	0,62	2,87	1,32	0,72	0,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	8	26	5,6	0,44
	<b>547</b>																			
<b>ДЕНЬ 6.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>13,48</b>	<b>18,00</b>	<b>77,25</b>	<b>524,69</b>	<b>0,20</b>	<b>17,23</b>	<b>0,26</b>	<b>40,00</b>	<b>0,32</b>	<b>332,99</b>	<b>630,88</b>	<b>41,33</b>	<b>8,19</b>	<b>36,79</b>	<b>233,83</b>	<b>71,29</b>	<b>23,64</b>	<b>4,92</b>
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28	0,03		0,1	81	8,8		1,45		100,5			0,09
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	7,36	14,19	28,00	269,12	0,11	0,95	0,18	40,00	0,22	4,82	63,45	36,45	3,80	16,59	99,66	71,29	23,64	0,79
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2						0,77	21,03				0,47			0,04
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	7,6			0,48
	Яблоко или	1 шт/180	0,52		12,74	53,04	0,05	16	0,04			46,8	500,4	3,6	0,54	14,4	25,6			3,52
	Банан	1 шт/250	3,75	1,25	52,5	236,25	0,1	25	0,13	50		77,27	870	0,13	2,5	5,5	20	70	105	1,5
	<b>635</b>																			
<b>ДЕНЬ 7.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>26,12</b>	<b>19,11</b>	<b>77,61</b>	<b>586,91</b>	<b>0,20</b>	<b>18,29</b>	<b>0,51</b>	<b>16,00</b>	<b>0,26</b>	<b>443,59</b>	<b>790,35</b>	<b>14,29</b>	<b>34,45</b>	<b>56,58</b>	<b>568,13</b>	<b>8,20</b>	<b>1,48</b>	<b>4,93</b>
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28	0,03		0,1	81	8,8		1,45		100,5			0,09
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/30	10	8,9	26,96	227,94	0,07	0,88	0,41	16	0,16	66,99	208,35	11,01	30,3	42,78	283,18	8,2	1,48	0,71
386/1	Кисломолочный напиток (йогурт, или снежок, или бифидок, или ряженка, или кефир)	200	10,00	6,40	17,00	165,60	0,04	1,13	0,04			70,00	258,00				151,25			0,13
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	7,6			0,48
	Яблоко	1 шт/100	0,52		12,74	53,04	0,05	16	0,02			26	278	2	0,3	8	25,6			3,52
	<b>500</b>																			
<b>ДЕНЬ 8.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>20,57</b>	<b>19,91</b>	<b>75,17</b>	<b>562,03</b>	<b>0,33</b>	<b>71,32</b>	<b>0,27</b>	<b>14,00</b>	<b>4,45</b>	<b>457,03</b>	<b>882,14</b>	<b>56,92</b>	<b>20,09</b>	<b>38,76</b>	<b>137,71</b>	<b>182,24</b>	<b>67,71</b>	<b>6,66</b>
271/17	Котлеты домашние	90	11,9	12,58	15,42	222,5	0,08	0,6	0,12		2,65	75,03	22,77	49,92	0,93	3,82	17,6	13,35	2,94	2,26
312/17	Пюре картофельное	100	2,18	2,97	14,7	94,21	0,11	17,26	0,08	14	0,12	3,76	401,59	3,74	0,23	22,53	27,55	50,72	1	

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	8	26	5,6	0,44	
		<b>587</b>																			
<b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>19,22</b>	<b>16,16</b>	<b>81,35</b>	<b>567,08</b>	<b>0,42</b>	<b>41,71</b>	<b>0,35</b>	<b>113,4</b>	<b>4,82</b>	<b>340,3</b>	<b>1649,01</b>	<b>108,64</b>	<b>26,69</b>	<b>518,13</b>	<b>168,02</b>	<b>347,52</b>	<b>88,49</b>	<b>5,81</b>		
57/16	Икра кабачковая	60	1,14		4,62	23,04	0,01	4,2	0,03							24,6				0,42	
235/17	Шницель натуральный рыбный (минтай)	90	10,03	11,62	8,24	177,66	0,1	6,03	0,09	92,4	4,22	23,87	290,21	102,04	10,84	478,41	52,89	193,68	44,45	1,01	
310/17	Картофель отварной	150	3,08	3,83	24,54	144,88	0,18	30	0,12	21	0,6	6,45	708,41	6,6	0,4	39,72	16,53	88,84	23,04	1,37	
394/16	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1	0,04	1,48	0,07			4,98	527,89				59,5			1,21	
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0,09		0,04			305	122,5		15,45		14,5	65	21	1,8	
		<b>550</b>																			
<b>ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>22,32</b>	<b>23,96</b>	<b>75,79</b>	<b>607,75</b>	<b>0,16</b>	<b>2,44</b>	<b>0,26</b>	<b>20,00</b>	<b>0,24</b>	<b>354,24</b>	<b>331,24</b>	<b>40,38</b>	<b>8,01</b>	<b>19,56</b>	<b>368,74</b>	<b>36,25</b>	<b>11,55</b>	<b>1,48</b>		
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28	0,03			0,1	81	8,8		1,45		100,5		0,09	
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	5,29	10,70	29,33	234,51	0,05	1,03	0,18	20,00	0,14	3,64	27,24	39,10	4,16	13,76	100,99	36,25	11,55	0,36	
386/1	Кисломолочный напиток (йогурт, или снежок, или бифидок, или ряженка, или кефир)	200	10,00		6,40	17,00	0,04	1,13	0,04			70,00	258,00					151,25		0,13	
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	7,6			0,48	
	Кондитерские изделия (печенье или вафли)	60	1,43	3,05	8,55	67,31	0,03										8,4			0,42	
		<b>515</b>																			
<b>ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>16,65</b>	<b>16,58</b>	<b>63,43</b>	<b>469,43</b>	<b>0,64</b>	<b>74,32</b>	<b>0,18</b>	<b>14,00</b>	<b>5,35</b>	<b>251,48</b>	<b>832,81</b>	<b>10,31</b>	<b>3,10</b>	<b>61,41</b>	<b>106,43</b>	<b>126,75</b>	<b>47,77</b>	<b>3,25</b>		
260/17	Гуляш	50/50	9	9,65	3,29	136,01	0,46	1,78	0,09		3,54	34,72	53,34	2,02	0,06	20,05	10,16	8,54	1,88	1,14	
312/17	Пюре картофельное	100	2,18	2,97	14,7	94,21	0,11	17,26	0,08	14	0,12	3,76	401,59	3,74	0,23	22,53	27,55	50,72	19,66	0,79	
321/17	Капуста тушеная	100	2,37	3,64	10	82,18	0,03	52,88			1,68	12,04	310,18	3,26	0,39	12,41	57,85	40,17	19,91	0,8	
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,76	63,27		2,4			0,01	1,36	30,5	0,01	0,02	0,62	2,87	1,32	0,72	0,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	8	26	5,6	0,44	
		<b>547</b>																			
<b>ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>21,84</b>	<b>28,05</b>	<b>82,46</b>	<b>670,93</b>	<b>0,25</b>	<b>19,46</b>	<b>0,65</b>	<b>40,00</b>	<b>0,22</b>	<b>256,55</b>	<b>445,10</b>	<b>40,22</b>	<b>4,09</b>	<b>24,81</b>	<b>387,87</b>	<b>76,00</b>	<b>21,20</b>	<b>5,91</b>		
14/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,55			0,01	40	0,1	1,5	3		0,1	0,3	2,9	3,5	0,1	0,03	
209/17	Яйцо варёное	1 шт/40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		0,18								22			1	
182/17	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом	200/5	7,51	11,72	37,05	285,00	0,06	1,38	0,18		0,12	3,85	71,55	36,78	0,99	9,98	133,54	46,50	15,50	0,47	
257/06	Кофейный напиток на молоке	200	5,18	5,22	10,08	108,02	0,07	2,08	0,25		0,6	50,7					195,83			0,45	
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,04		0,01			224,6	41,85	1,44	2,7	6,53	8	26	5,6	0,44	
	Яблоко	1 шт/100	0,52		12,74	53,04	0,05	16	0,02			26	278	2	0,3	8	25,6			3,52	
		<b>600</b>																			
<b>ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>20,85</b>	<b>16,45</b>	<b>77,42</b>	<b>560,56</b>	<b>0,47</b>	<b>17,85</b>	<b>0,09</b>	<b>21,00</b>	<b>3,27</b>	<b>713,59</b>	<b>855,19</b>	<b>3,29</b>	<b>5,93</b>	<b>19,96</b>	<b>101,08</b>	<b>251,22</b>	<b>148,79</b>	<b>8,24</b>		
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,36	0,12	2,52	12,6	0,04	15	0,01			506,64	70,22				8,4			0,54	
	<b>или</b>																				
62/17	Морковь тертая с сахаром (до 1 марта)	60	0,75	0,06	6,98	31,44	0,05	3,85	0,04		0,31	9,29	96,37	2,55	0,05	28,07	20,91	42,35	29,26	0,55	
	<b>или</b>																				
612/04	Маринад овощной с томатом	60	1,08	6,12	6	85,2	0,04	2,7	0,03		0,21	6,31	92,94	22,94	0,09	19,88	12,91	32,35	19,26	0,35	
182/06	Ёжки в соусе	60/50	9,18	10,38	9,92	169,82	0,05	1,22			2,67						9,8	16,87	4,54	1,39	
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,35	5,52	21,3	160,28	0,3	0,15		21	0,6	2,37	219,88	2,01	3,53	14,16	15,38	208,35	138,65	4,66	
394/16	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1	0,04	1,48	0,07			4,98	527,89				59,5			1,21	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	8	26	5,6	0,44	
		<b>560</b>																			
<b>ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>17,92</b>	<b>19,59</b>	<b>76,99</b>	<b>555,88</b>	<b>0,28</b>	<b>75,57</b>	<b>0,15</b>	<b>14,00</b>	<b>3,81</b>	<b>392,56</b>	<b>948,47</b>	<b>8,12</b>	<b>16,97</b>	<b>41,54</b>	<b>117,42</b>	<b>174,91</b>	<b>66,63</b>	<b>3,93</b>		
295/17	Биточек куриный	90	10,39	12,8	14,92	216,44	0,04	0,29	0,03		1,98	69,86	13,02	0,45	0,84	2,03	31,18	9,19	1,96	0,34	
310/17	Картофель отварной	100	2,05	2,55	16,36	96,59	0,12	20	0,08	14	0,14	4,3	472,27	4,4	0,27	26,48	11,02	59,23	23,04	0,91	
321/17	Капуста тушеная	100	2,37	3,64	10	82,18	0,03	52,88			1,68	12,04	310,18	3,26	0,39	12,41	57,85	40,17	19,91	0,8	
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,76	63,27		2,4			0,01	1,36	30,5	0,01	0,02	0,62	2,87	1,32	0,72	0,08	
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0,09		0,04			305	122,5		15,45		14,5	65	21	1,8	
		<b>547</b>																			
<b>ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>19,53</b>	<b>22,17</b>	<b>126,27</b>	<b>782,70</b>	<b>0,44</b>	<b>44,46</b>	<b>0,63</b>	<b>110,00</b>	<b>0,65</b>	<b>318,29</b>	<b>1408,74</b>	<b>54,93</b>	<b>13,31</b>	<b>34,40</b>	<b>400,56</b>	<b>176,93</b>	<b>145,14</b>	<b>7,28</b>		
14/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,55			0,01	40	0,1	1,5	3		0,1	0,3	2,9	3,5	0,1	0,03	
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/5	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	0,20	20,00	0,55	5,52	86,44	50,92	7,92	12,40	148,63	103,43	40,04	1,30	
257/06	Кофейный напиток на молоке	200	5,18	5,22	10,08	108,02	0,07	2,08	0,25		0,6	50,7					195,83			0,45	
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	7,6			0,48	
	Яблоко или	1 шт/130	0,52		12,74	53,04	0,05	16	0,03			33,8	361,4	2,6	0,39	10,4	25,6			3,52	
	Банан	1 шт/250	3,75	1,25	52,5	236,25	0,1	25	0,13	50		77,27	870	0,13	2,5	5,5	20	70	105	1,5	
		<b>585</b>																			
<b>ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>19,25</b>	<b>15,84</b>	<b>83,28</b>	<b>552,87</b>	<b>0,51</b>	<b>57,60</b>	<b>1,77</b>	<b>31,21</b>	<b>2,21</b>	<b>369,84</b>	<b>915,98</b>	<b>9,92</b>	<b>41,58</b>	<b>184,95</b>	<b>76,61</b>	<b>392,54</b>	<b>71,94</b>	<b>8,75</b>		
261/17	Печень тушёная в соусе	50/50	12,25	9,9	4,2	154,9	0,22	25,01	1,61	6,01	2	59,1	190,79	4,31	25,78	151,15	8,95	235,58	15,33	5,18	
312/17	Пюре картофельное	150	3,93	5,34	26,42	169,57	0,19	31,07	0,12	25,2	0,21	5,64	602,39	5,61	0,35	33,8	49,59	91,3	35,39	1,43	
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		32,71	131,00	0,01	1,52				0,10	0,30				3,57	0,66	0,22	0,34	
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0,09		0,04			305	122,5		15,45		14,5	65	21	1,8	
		<b>500</b>																			
<b>ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>23,12</b>	<b>17,95</b>	<b>57,05</b>	<b>482,23</b>	<b>0,16</b>	<b>18,29</b>	<b>0,50</b>	<b>16,00</b>	<b>0,26</b>	<b>243,99</b>	<b>753,15</b>	<b>13,01</b>	<b>32,05</b>	<b>50,78</b>	<b>560,53</b>	<b>8,20</b>	<b>1,48</b>	<b>4,45</b>		
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28	0,03			0,1	81	8,8		1,45		100,5		0,09	
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/30	10	8,9	26,96	227,94	0,07	0,88	0,41	16	0,16	66,99	208,35	11,01	30,3	42,78	283,18	8,2	1,48	0,71	
386/1	Кисломолочный напиток (йогурт, или снежок, или бифидок, или ряженка, или кефир)	200	10,00	6,40	17,00	165,60	0,04	1,13	0,04												

