

СОГЛАСОВАНО:

Директор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
мп

УТВЕРЖДЕНО:

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

## Примерное меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 84,00 руб.

Категории:

1. Дети-инвалиды
2. Дети с ограниченными возможностями здоровья

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен (ккал)	Витамины			Витамины		Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв	Д, мкг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>ДЕНЬ 1</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>27,90</b>	<b>35,43</b>	<b>151,45</b>	<b>1035,80</b>	<b>0,51</b>	<b>19,97</b>	<b>0,33</b>	<b>85,20</b>	<b>3,41</b>	<b>237,22</b>	<b>517,63</b>	<b>40,62</b>	<b>3,28</b>	<b>43,22</b>	<b>231,21</b>	<b>185,21</b>	<b>86,68</b>	<b>5,09</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		7,33	13,47	56,44	376,10	0,20	1,38	0,22	60,00	0,65	102,88	44,13	35,84	1,34	3,32	156,74	19,37	42,94	1,59
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
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
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005			99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
	<b>ОБЕД</b>		20,57	21,96	95,01	659,70	0,31	18,59	0,11	25,20	2,76	134,34	473,50	4,78	1,94	39,90	74,47	165,84	43,74	3,50
96/17	Рассольник "Ленинградский"	250	2,55	6,08	17,30	133,96	0,11	16,79	0,06			131,60	402,10	3,88	1,88	26,00	25,90	68,13	23,75	0,99
182/06	Ежики 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
309/17	Макаронные изделия отварные	200	5,34	5,18	37	215,9	0,1		0,03	25,2	0,09	2,54	70,8	0,9	0,06	13,9	13,46	54,84	9,85	0,03
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 пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04										8	26	5,6	0,44
<b>ДЕНЬ 2.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>26,02</b>	<b>33,13</b>	<b>148,77</b>	<b>997,35</b>	<b>0,39</b>	<b>33,42</b>	<b>0,41</b>	<b>32,00</b>	<b>4,84</b>	<b>269,76</b>	<b>766,66</b>	<b>39,83</b>	<b>27,86</b>	<b>142,60</b>	<b>213,22</b>	<b>221,78</b>	<b>76,52</b>	<b>4,70</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		7,94	8,78	58,60	345,20	0,10	3,78	0,19	32,00	0,10	102,98	84,47	0,65	1,28	9,15	145,71	43,47	9,18	0,78
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38	0,18	32,00	0,09	1,82	35,37		0,06	5,63	138,84	29,15	5,66	0,48
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
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005			99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
	<b>ОБЕД</b>		18,08	24,35	90,17	652,15	0,29	29,64	0,22	0,00	4,74	166,78	682,19	39,18	26,58	133,45	67,51	178,31	67,34	3,92
99/17	Суп из овощей	250	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34	0,06			5,78	316,70	3,43	0,24	22,50	30,80	51,54	21,58	0,80
291/17	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
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	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03		0,02			122	49		6,18		5,8	26	8,4	0,72
<b>ДЕНЬ 3.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>26,19</b>	<b>29,23</b>	<b>159,28</b>	<b>1004,85</b>	<b>0,55</b>	<b>29,59</b>	<b>0,76</b>	<b>41,00</b>	<b>0,15</b>	<b>278,65</b>	<b>599,95</b>	<b>7,74</b>	<b>20,59</b>	<b>75,72</b>	<b>243,07</b>	<b>390,24</b>	<b>176,24</b>	<b>8,44</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		9,80	8,64	74,64	415,32	0,11	0,98	0,59	20,00	0,07	106,40	115,93	0,64	15,87	37,87	144,46	127,94	19,35	1,96
209/17	Яйцо варёное	1 шт/40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		0,18							22				1
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	3,20	3,88	48,92	243,40	0,06	0,98	0,40	20,00	0,07	5,83	76,30		14,67	34,97	117,99	114,94	16,55	0,70
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2						0,77	21,03				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005			99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
	<b>ОБЕД</b>		16,39	20,59	84,64	589,53	0,44	28,61	0,18	21,00	0,08	172,25	484,02	7,10	4,72	37,85	98,61	262,30	156,89	6,48
82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	2,31	5,90	15,05	122,55	0,07	19,32	0,05			18,93	290,60	4,60	0,59	22,20	42,23	31,76	13,48	1,14
295/17	Биточек куриный с соусом	60/40	6,83	8,53	9,95	144,29	0,04	0,29	0,02			49,9	9,3	0,32	0,6	1,45	31,18	9,19	1,96	0,34
303/17	Каша гречневая вязкая	180	5,49	6	24,63	174,6	0,3		0,1	21	0,08	1,9	140,27	1,28	2,26	9,06	15,38	208,35	138,65	4,66
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00				1,72	25,25	0,26	0,07	2,24	5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005			99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
<b>ДЕНЬ 4.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>23,65</b>	<b>27,05</b>	<b>146,59</b>	<b>924,51</b>	<b>0,45</b>	<b>37,60</b>			<b>45,20</b>						<b>263,22</b>	<b>184,82</b>	<b>61,45</b>	<b>6,06</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		5,90	5,55	74,80	372,75	0,11	1,63			20,00						162,07	14,75	2,85	1,24
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	200/5	2,93	3,79	47,61	236,27	0,07	0,98	0,19	20,00	0,07	2,93	50,20		6,02	0,12	97,56	1,75	0,05	0,92
378/17	Чай молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65	0,08			0,77	21,03				60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005			99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
	<b>ОБЕД</b>		17,75	21,50	71,79	551,76	0,34	35,97	0,03	25,20		1,90	31,13	0,70	0,06	7,56	101,15	170,07	58,60	4,82
113/17	Суп-лапша домашняя	250	2,85	5,03	14,76	115,68	0,05	1,50									13,87	27,46	8,19	0,51
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	180	3,93	5,34	26,42	169,57	0,19	31,07	0,14	25,2		6,8	722,86	6,73	0,4	40,55	49,59	91,3	35,39	1,43
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	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03		0,02			122	49		6,18		5,8	26	8,4	0,72
<b>ДЕНЬ 5.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>27,53</b>	<b>32,02</b>	<b>172,23</b>	<b>1087,13</b>	<b>0,49</b>	<b>40,11</b>			<b>139,40</b>						<b>286,67</b>	<b>493,35</b>	<b>151,42</b>	<b>5,17</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		8,53	8,55	55,82	334,31	0,20	3,78	0,21	20,00	0,56	106,68	135,54	51,57	9,14	15,92	155,50	117,75	43,56	1,60
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
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
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005			99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
	<b>ОБЕД</b>		19,00	23,47	116,41	752,82	0,29	36,33	0,25	119,40	4,29	159,87	590,04	108,43	19,09	582,07	131,17	375,60	107,86	3,57
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30	0,06			8,05	30,60	3,35	0,26	19,88	41,80	44,28	20,10	0,76
235/17	Шницель натуральный рыбный с соусом (минтай)	90/20	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	180	4,64	5,63	48,08	261,59	0,04		0,07	27	0,07	10,22	112,4	2,26						

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 пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005						99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22				
	<b>ОБЕД</b>		16,82	20,82	96,92	642,35	0,51	21,63	0,21	21,00	0,08			175,31	623,10	5,81	4,41	77,07	107,56	323,36	178,43	7,04					
99/17	Суп из овощей	250	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34	0,06					5,78	316,70	3,43	0,24	22,50	30,80	51,54	21,58	0,80					
295/17	Биточек куриный с соусом	60/40	6,93	8,53	9,95	144,29	0,04	0,29	0,02					49,9	9,3	0,32	0,6	1,45	31,18	9,19	1,96	0,34					
303/17	Каша гречневая вязкая	180	5,49	6	24,63	174,6	0,3		0,1	21	0,08			1,9	140,27	1,28	2,26	9,06	15,38	208,35	138,65	4,66					
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05		0,02					17,93	138,23	0,14	0,11	41,16	26,20	41,28	13,44	1,02					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005					99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22					
<b>ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			21,47	22,18	142,52	855,17	0,38	113,84	0,68	20,00	0,07			305,28	1133,91	43,92	23,61	92,14	282,50	303,05	90,58	6,86					
	<b>ЗАВТРАК</b>		4,72	4,04	74,36	352,48	0,08	0,98	0,41	20,00	0,07			106,40	115,93	0,64	15,87	37,87	122,46	127,94	19,35	0,96					
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	3,20	3,88	48,92	243,40	0,06	0,98	0,40	20,00	0,07			5,83	76,30		14,67	34,97	117,99	114,94	16,55	0,70					
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2								0,77	21,03							0,47				0,04	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005					99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22					
	<b>ОБЕД</b>		16,75	18,14	68,16	502,69	0,30	112,86	0,27	0,00	0,00			198,88	1017,98	43,28	7,74	54,27	160,04	175,11	71,23	5,90					
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,24	0,13	16,50	0,06					4,98	394,90	4,13	0,24	29,38	15,20	63,45	24,05	0,83					
271/17	Котлеты домашние с соусом	60/40	7,93	8,39	10,28	148,33	0,08	0,6	0,08					50	15,18	33,28	0,62	2,55	17,6	13,35	2,94	2,26					
321/17	Капуста тушенная	180	4,27	6,55	18	147,9	0,05	95,18	0,09					21,7	558,3	5,87	0,7	22,34	104,13	72,31	35,84	1,44					
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							0,65					
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03		0,02					122	49		6,18				5,8	26	8,4			0,72	
<b>ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			26,05	30,23	148,29	969,42	0,64	54,52	1,92	51,21	5,15			294,08	749,62	49,22	29,02	202,74	241,40	355,51	85,24	8,65					
	<b>ЗАВТРАК</b>		7,26	7,32	56,43	320,62	0,20	3,78	0,21	20,00	0,56			101,97	50,60	35,85	1,26	3,64	156,24	17,19	43,56	1,60					
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					
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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005					99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22					
	<b>ОБЕД</b>		18,79	22,91	91,86	648,80	0,44	50,74	1,72	31,21	4,59			192,11	699,02	13,37	27,76	199,10	85,16	338,32	41,68	7,05					
35/06	Свекольник	250	2,41	6,76	16,34	135,88	0,08	16,98	0,06					26,06	395,88	6,56	0,58	30,49	43,20	36,92	15,23	1,50					
255/17	Печень по-строгановски	50/50	9,91	11,32	7,25	170,52	0,23	24,76	1,62	6,01	3,61			62,24	195,53	5,1	25,86	150,97	18,68	233,56	13,8	5,18					
309/17	Макаронные изделия отварные	180	4,81	4,67	33,26	194,31	0,1		0,03	25,2	0,98			2,29	63,76	0,81	0,05	12,5	13,46	54,84	9,85	0,03					
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00						1,72	25,25	0,26	0,07	2,24	5,82			0,12					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005					99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22					
<b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			31,39	31,77	148,92	1027,66	0,65	51,04	0,67	145,40	4,31			269,79	2203,90	114,40	21,25	560,63	378,87	391,05	101,05	6,89					
	<b>ЗАВТРАК</b>		9,33	10,38	60,19	371,53	0,12	2,03	0,27	32,00	0,09			102,39	75,00	0,64	1,26	8,53	203,35	42,15	8,46	0,80					
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38	0,18	32,00	0,09			1,82	35,37							0,48					
378/17	Чай молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65	0,08					0,77	21,03							0,10				0,10	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005					99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22					
	<b>ОБЕД</b>		22,06	21,39	88,73	656,13	0,53	49,01	0,40	113,40	4,22			167,40	2128,90	113,76	19,99	552,10	175,52	348,90	92,59	6,09					
102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,47	4,83	19,06	141,55	0,18	11,50	0,08					8,81	411,80	3,80	2,49	26,03	40,80	40,38	16,70	1,78					
235/17	Шницель натуральный рыбный с соусом (минтай)	90/20	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	180	3,42	4,59	29,45	173,86	0,18	30	0,14	21				7,74	850	7,92	0,48	47,66	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							1,21					
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03		0,02					122	49		6,18				5,8	26	8,4			0,72	
<b>ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			36,12	30,06	129,24	931,21	0,83	23,35	0,48	40,00	0,14			273,25	1060,23	48,31	17,55	70,56	248,21	355,85	116,11	8,42					
	<b>ЗАВТРАК</b>		6,81	10,86	54,77	343,59	0,07	1,03	0,19	20,00	0,14			104,21	66,87	39,74	5,36	16,66	105,46	49,25	14,35	0,62					
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					
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2								0,77	21,03							0,47				0,04	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005					99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22					
	<b>ОБЕД</b>		29,31	19,20	74,47	587,62	0,76	22,32	0,30	20,00	0,00			169,04	993,36	8,57	12,19	53,90	142,75	306,60	101,76	7,80					
99/17	Суп из овощей	250	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34	0,06					5,78	316,70	3,43	0,24	22,50	30,80	51,54	21,58	0,80					
280/17	Фрикадельки в соусе (фарш "Новый")	55/50	8,79	8,85	7,80	145,92	0,05	0,40	0,07					41,04	40,07	0,68	0,90	5,91	7,54	6,72	1,36	1,28					
306/17	Пюре гороховое	180	16,40	4,22	34,24	240,43	0,58		0,14	20,00				22,22	617,39	3,82	9,85	22,59									

<b>ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ</b>		<b>22,00</b>	<b>27,36</b>	<b>133,12</b>	<b>867,79</b>	<b>0,53</b>	<b>51,63</b>	<b>0,45</b>	<b>41,00</b>	<b>0,56</b>	<b>285,67</b>	<b>1324,98</b>	<b>51,29</b>	<b>4,12</b>	<b>86,14</b>	<b>268,46</b>	<b>165,14</b>	<b>86,59</b>	<b>5,68</b>	
ЗАВТРАК		7,26	7,32	56,43	320,62	0,20	3,78	0,21	20,00	0,56	101,97	50,60	35,85	1,26	3,64	156,24	17,19	43,56	1,60	
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
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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				0,005	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
ОБЕД		14,74	20,04	76,69	547,17	0,33	47,85	0,25	21,00	0,00	183,70	1274,38	15,44	2,86	82,50	112,22	147,95	43,03	4,08	
35/06	Свекольник	250	2,41	6,76	16,34	135,88	0,08	16,98	0,06		26,06	395,88	6,56	0,58	30,49	43,20	36,92	15,23	1,50	
295/17	Биточек куриный с соусом	60/40	6,93	8,53	9,95	144,29	0,04	0,29	0,02		49,9	9,3	0,32	0,6	1,45	31,18	9,19	1,96	0,34	
310/17	Картофель отварной	180	3,42	4,59	29,45	173,86	0,18	30	0,14	21	7,74	850	7,92	0,48	47,66	16,53	88,84	23,04	1,37	
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 пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				0,005	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
<b>ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ</b>		<b>29,14</b>	<b>28,27</b>	<b>156,16</b>	<b>995,23</b>	<b>0,42</b>	<b>40,68</b>	<b>0,46</b>	<b>36,80</b>	<b>0,65</b>	<b>283,75</b>	<b>492,87</b>	<b>100,85</b>	<b>41,39</b>	<b>163,46</b>	<b>221,40</b>	<b>269,25</b>	<b>98,38</b>	<b>5,58</b>	
ЗАВТРАК		8,47	8,55	55,66	333,24	0,20	1,38	0,21	20,00	0,55	106,09	126,07	51,56	9,12	15,30	153,10	116,43	42,84	1,56	
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
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2					0,77	21,03				0,47				0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				0,005	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
ОБЕД		20,67	19,72	100,50	661,99	0,22	39,30	0,25	16,80	0,10	177,66	366,80	49,29	32,27	148,16	68,30	152,82	55,54	4,02	
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30	0,06		8,05	30,60	3,35	0,26	19,88	41,80	44,28	20,10	0,76	
288/17	Птица отварная (грудка) с соусом	70/30	12,64	9,84	10,08	179,30	0,06	0,13			38,76	206,01	44,88	17,05	97,24	9,34	0,07		1,87	
202/06	Рис припущенный	180	4,60	3,74	48,04	244,28	0,04		0,04	16,80	0,10	7,13	55,94	0,80	8,71	28,80	5,54	82,47	27,04	0,55
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			1,72	25,25	0,26	0,07	2,24	5,82				0,12
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03	0,02			1,22	49		6,18		5,8	26	8,4	0,72	
<b>ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ</b>		<b>30,60</b>	<b>37,43</b>	<b>145,66</b>	<b>1041,91</b>	<b>0,70</b>	<b>75,99</b>	<b>2,08</b>	<b>71,21</b>	<b>2,22</b>	<b>402,79</b>	<b>1437,73</b>	<b>52,65</b>	<b>34,26</b>	<b>240,09</b>	<b>256,18</b>	<b>492,96</b>	<b>103,93</b>	<b>9,27</b>	
ЗАВТРАК		10,33	15,95	55,19	405,60	0,15	1,60	0,27	40,00	0,22	105,39	103,08	37,09	5,00	19,49	164,17	84,29	26,44	1,11	
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
378/17	Чай молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65	0,08		0,77	21,03				60,51				0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				0,005	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
ОБЕД		20,27	21,48	90,47	636,31	0,55	74,39	1,82	31,21	2,00	297,40	1334,65	15,56	29,26	220,60	92,01	408,67	77,49	8,16	
96/17	Рассольник "Ленинградский"	250	2,55	6,08	17,30	133,96	0,11	16,79	0,06		131,60	402,10	3,88	1,88	26,00	25,90	68,13	23,75	0,99	
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	180	3,93	5,34	26,42	169,57	0,19	31,07	0,14	25,2		6,8	722,86	6,73	0,4	40,55	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 пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				0,005	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
<b>ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ</b>		<b>38,37</b>	<b>31,42</b>	<b>171,80</b>	<b>1123,20</b>	<b>0,66</b>	<b>16,42</b>	<b>0,52</b>	<b>45,20</b>	<b>4,70</b>	<b>285,85</b>	<b>699,68</b>	<b>65,36</b>	<b>20,11</b>	<b>66,96</b>	<b>299,88</b>	<b>201,19</b>	<b>91,36</b>	<b>6,90</b>	
ЗАВТРАК		17,12	10,79	88,87	520,83	0,28	1,52	0,30	20,00	0,58	111,04	112,22	59,67	10,47	18,35	207,93	54,66	49,79	2,21	
410/17	Ватрушка с творогом	75	9,92	3,47	32,60	201,28	0,08	0,14	0,09		0,03	9,66	71,09	23,83	9,23	15,33	54,09	38,79	6,95	0,65
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
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				0,005	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
ОБЕД		21,25	20,63	82,93	602,37	0,38	14,90	0,22	25,20	4,12	174,81	587,46	5,69	9,64	48,61	91,95	146,53	41,57	4,69	
102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,47	4,83	19,06	141,55	0,18	11,50	0,08		8,81	411,80	3,80	2,49	26,03	40,80	40,38	16,70	1,78	
278/17	Гейфтели 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	
309/17	Макаронные изделия отварные	180	4,81	4,67	33,26	194,31	0,1		0,03	25,2	0,98	2,29	63,76	0,81	0,05	12,5	13,46	54,84	9,85	0,03
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	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03	0,02			1,22	49		6,18		5,8	26	8,4	0,72	
<b>ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>23,01</b>	<b>28,22</b>	<b>157,70</b>	<b>976,70</b>	<b>0,37</b>	<b>40,50</b>	<b>0,40</b>	<b>20,00</b>	<b>4,82</b>	<b>250,29</b>	<b>776,04</b>	<b>40,73</b>	<b>28,91</b>	<b>142,23</b>	<b>172,39</b>	<b>180,72</b>	<b>65,09</b>	<b>4,42</b>	
ЗАВТРАК		4,51	3,95	73,21	346,42	0,09	3,38	0,20	20,00	0,08	104,09	99,30	0,65	7,24	3,64	104,43	16,07	3,57	1,22	
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	200/5	2,93	3,79	47,61	236,27	0,07	0,98	0,19	20,00	0,07	2,93	50,20		6,02	6,12	97,56	1,75	0,05	0,92
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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				0,005	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
ОБЕД		18,50	24,27	84,49	630,28	0,28	37,12	0,21	0,00	4,74	146,20	676,74	40,08	21,67	138,59	67,96	164,65	61,52	3,20	
99/17	Суп из овощей	250	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34	0,06		5,78	316,70	3,43	0,24	22,50	30,80	51,54	21,58	0,80	
291/17	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
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			1,72	25,25	0,26	0,07	2,24	5,82				0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				0,005	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
<b>ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>29,62</b>	<b>31,98</b>	<b>145,36</b>	<b>1008,52</b>	<b>0,60</b>	<b>52,82</b>	<b>0,69</b>	<b>134,40</b>	<b>1,76</b>	<b>278,44</b>	<b>2167,22</b>	<b>170,54</b>							