

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания детей  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерг. цен-ность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	195,89	171,61	33,85	154,62	0,65	62,36	5,12	38,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,9</b>	<b>24,7</b>	<b>77</b>	<b>613,5</b>	<b>0,22</b>	<b>0,42</b>	<b>148,2</b>	<b>0,4</b>	<b>1,48</b>	<b>982,44</b>	<b>501,92</b>	<b>531,69</b>	<b>84,97</b>	<b>433,4</b>	<b>2,73</b>	<b>76,3</b>	<b>14,61</b>	<b>87,58</b>
<b>Обед</b>																				
13	Овощная нарезка*	100	1	0	3,3	19,3	0	0	103,2	0	22,5	6,6	242,2	26,7	19,8	37,2	0,8	2,6	0,4	26,2
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
113	Суп -лапша домашняя	250	7,1	9	15,1	169,9	0,05	0,05	18,06	0,11	0,57	18,54	81,36	13,21	8,59	64,41	0,74	2,59	2,58	41,68
33,1 Ш	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	16,3	16,2	15,5	273,2	0,09	0,19	82,8	0,74	4,06	126,75	328,49	89,69	28,9	186,85	2,82	14,78	3,38	60,88
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>38,2</b>	<b>34,4</b>	<b>111,1</b>	<b>909,7</b>	<b>0,49</b>	<b>0,44</b>	<b>249,58</b>	<b>0,97</b>	<b>43,75</b>	<b>438,4</b>	<b>1197,01</b>	<b>225,65</b>	<b>236,3</b>	<b>598,44</b>	<b>11,84</b>	<b>25,54</b>	<b>13,89</b>	<b>166,27</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>59,1</b>	<b>59,1</b>	<b>188,1</b>	<b>1523,2</b>	<b>0,71</b>	<b>0,86</b>	<b>397,78</b>	<b>1,37</b>	<b>45,23</b>	<b>1420,84</b>	<b>1698,93</b>	<b>757,34</b>	<b>321,27</b>	<b>1031,84</b>	<b>14,57</b>	<b>101,84</b>	<b>28,5</b>	<b>253,85</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
330	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
394-У	Вареники с картофелем	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,2</b>	<b>17,1</b>	<b>90</b>	<b>577,5</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>63,96</b>	<b>0,2</b>	<b>17,98</b>	<b>506,25</b>	<b>962,62</b>	<b>250,78</b>	<b>74,84</b>	<b>269,78</b>	<b>5,55</b>	<b>22,24</b>	<b>9,7</b>	<b>81,98</b>
<b>Обед</b>																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	100	1	0	4	21	0	0	49	0	27	8	244	28	17	33	1	3	0	16
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	6,4	5,6	13,6	129,8	0,05	0,05	162,79	0	10,66	24,18	399,56	38,65	28,06	58,13	1,28	6,51	0,55	34,19
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32
295- У	Котлета куриная*	100	19	25,7	25,1	407,6	0,16	0,3	100,73	2,22	7,66	453,79	311,21	176,62	31,17	218,77	3,52	24,64	5,29	110,54
15	Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>34,7</b>	<b>37,3</b>	<b>115,8</b>	<b>937,6</b>	<b>0,35</b>	<b>0,43</b>	<b>333,3</b>	<b>2,31</b>	<b>46,84</b>	<b>740,79</b>	<b>1196,12</b>	<b>343,45</b>	<b>135,28</b>	<b>488,45</b>	<b>8,96</b>	<b>38,08</b>	<b>17,69</b>	<b>209,23</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>50,9</b>	<b>54,4</b>	<b>205,8</b>	<b>1515,1</b>	<b>0,61</b>	<b>0,72</b>	<b>397,26</b>	<b>2,51</b>	<b>64,82</b>	<b>1247,04</b>	<b>2158,74</b>	<b>594,23</b>	<b>210,12</b>	<b>758,23</b>	<b>14,51</b>	<b>60,32</b>	<b>27,39</b>	<b>291,21</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
60	Салат из моркови с яблоками*	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3
219- У	Сырники творожные	170	33,6	15,2	25,6	373,8	0,08	0,35	41,34	0,16	0,31	55,51	176,42	228,38	34,9	323,9	0,97	15,57	43,65	58,47
330	Соус сладкий сметанный	60	2	5,3	8,2	88,4	0,02	0,07	27,79	0	0,22	105,5	69,72	58,19	6,89	43,86	0,15	5,46	0,94	12,2
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>41,2</b>	<b>23</b>	<b>75,9</b>	<b>675,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,49</b>	<b>911</b>	<b>0,16</b>	<b>7,48</b>	<b>475,36</b>	<b>485,92</b>	<b>325,58</b>	<b>76,96</b>	<b>449,07</b>	<b>4,1</b>	<b>25,35</b>	<b>48,31</b>	<b>104,07</b>
<b>Обед</b>																				
50,08	Салат из свеклы с сыром	100	7,2	12,5	7,7	171	0	0,1	66,7	0,2	8,8	242,4	271,6	252,1	27,8	162,4	1,5	6,1	4,2	17,3
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48
54-1г	Макаронные отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51

349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>32</b>	<b>36,7</b>	<b>114,1</b>	<b>913,7</b>	<b>0,29</b>	<b>0,34</b>	<b>282,1</b>	<b>1,07</b>	<b>21,51</b>	<b>738,23</b>	<b>933,36</b>	<b>543,19</b>	<b>97,62</b>	<b>444,25</b>	<b>7,03</b>	<b>48,51</b>	<b>9,71</b>	<b>96,99</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>73,2</b>	<b>59,7</b>	<b>190</b>	<b>1589,5</b>	<b>0,49</b>	<b>0,83</b>	<b>1193,1</b>	<b>1,23</b>	<b>28,99</b>	<b>1213,59</b>	<b>1419,28</b>	<b>868,77</b>	<b>174,58</b>	<b>893,32</b>	<b>11,13</b>	<b>73,86</b>	<b>58,02</b>	<b>201,06</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
173	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,7	12,8	37	297,7	0,19	0,18	44,22	0,14	0,57	50,45	268,74	140,73	67,72	227,12	1,65	12,8	14,34	44,09
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
50,23	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,1</b>	<b>20,5</b>	<b>98,2</b>	<b>660,9</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>79,36</b>	<b>0,37</b>	<b>0,6</b>	<b>299,87</b>	<b>409,09</b>	<b>303,55</b>	<b>92,75</b>	<b>366,34</b>	<b>3,32</b>	<b>15,98</b>	<b>22,43</b>	<b>65,78</b>
<b>Обед</b>																				
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	100	2	0	10	52	0	0	0	0	2	304	0	4	0	44	0	0	0	0
99-У	Суп овощной	250	6,5	5,6	11,3	121,6	0,08	0,1	266,01	0	14,05	766,75	487,75	51,28	37,82	65,47	1,51	108	0,53	38,13
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,3	13,1	25,1	235,4	0,15	0,16	57,7	0,23	12,54	732,2	786,96	75,78	37,04	121,35	1,34	108	1,37	56,18
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёнными	100	15,6	20,7	21,8	335,9	0,11	0,19	137	1,23	5,74	308,23	347,6	95,69	31,65	189,81	3,19	50,42	3,26	64,1
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>32,7</b>	<b>40,2</b>	<b>100,4</b>	<b>897,8</b>	<b>0,45</b>	<b>0,51</b>	<b>463,77</b>	<b>1,46</b>	<b>58,33</b>	<b>2362,13</b>	<b>1850,63</b>	<b>305,52</b>	<b>142,8</b>	<b>519,24</b>	<b>8,74</b>	<b>269,36</b>	<b>8,75</b>	<b>177,91</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>53,8</b>	<b>60,7</b>	<b>198,6</b>	<b>1558,7</b>	<b>0,76</b>	<b>0,77</b>	<b>543,13</b>	<b>1,83</b>	<b>58,93</b>	<b>2662</b>	<b>2259,72</b>	<b>609,07</b>	<b>235,55</b>	<b>885,58</b>	<b>12,06</b>	<b>285,34</b>	<b>31,18</b>	<b>243,69</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72	2,91	0,4	332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>23,2</b>	<b>25,2</b>	<b>60,8</b>	<b>561,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,65</b>	<b>270,45</b>	<b>2,91</b>	<b>17,09</b>	<b>624,24</b>	<b>789,59</b>	<b>245,05</b>	<b>92,5</b>	<b>354,21</b>	<b>5,61</b>	<b>57,21</b>	<b>39,08</b>	<b>93,61</b>
<b>Обед</b>																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	100	1,3	0	3,7	20,7	0	0	48,7	0	26,7	8	243,7	28,3	16,7	33	0,7	2,7	0,3	15,7
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-лук	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,28
392,32-У	Пельмени "Детские" отварные с бульоном*	250	22,5	23,4	38,7	455,4	0,22	0,21	96,75	1,14	7,36	252,35	365,26	97,68	34,09	212,24	3,31	40,81	5,67	76,67
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>47,8</b>	<b>40,3</b>	<b>145,6</b>	<b>1137,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,49</b>	<b>235,67</b>	<b>3</b>	<b>55,01</b>	<b>690,8</b>	<b>1295</b>	<b>329,49</b>	<b>155,3</b>	<b>643,27</b>	<b>9,42</b>	<b>150,01</b>	<b>37,15</b>	<b>618,95</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>71</b>	<b>65,5</b>	<b>206,4</b>	<b>1699,5</b>	<b>0,7</b>	<b>1,14</b>	<b>506,12</b>	<b>5,91</b>	<b>72,1</b>	<b>1315,04</b>	<b>2084,59</b>	<b>574,54</b>	<b>247,8</b>	<b>997,48</b>	<b>15,03</b>	<b>207,22</b>	<b>76,23</b>	<b>712,56</b>
<b>Понедельник, 2 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
102,2	Салат-коктейль фруктовый	120	0,8	0,4	14,3	63,7	0,04	0,03	7,8	0	42	23,44	285,11	30,11	13,2	20,4	1,51	2,4	0,48	15
377	Чай фруктовый У	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
396	Блины со сгущенным молоком	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,3</b>	<b>14,5</b>	<b>123,6</b>	<b>701,9</b>	<b>0,31</b>	<b>0,45</b>	<b>57,87</b>	<b>0</b>	<b>85,46</b>	<b>292,75</b>	<b>875,27</b>	<b>391,3</b>	<b>77,91</b>	<b>338,96</b>	<b>5,14</b>	<b>18,9</b>	<b>11,09</b>	<b>78,68</b>
<b>Обед</b>																				
20,14	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,5	2,7	8,3	62,5	0	0	1,9	0	9,5	172,7	273,6	36,4	21	41,1	1,3	20	0,7	19
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
299-У	Крокеты "Детские"	100	21,5	18,8	23,7	350,1	0,16	0,3	262,11	1,59	28,68	373,69	473,94	138,9	39,97	252,01	4,24	53,16	4,24	79,16
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0	26,8	110	0,32	0,45	134,33	2,67	12,47	0,06	0,2	69,35	2,95	6,03	0,11	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>39,9</b>	<b>35,1</b>	<b>129,1</b>	<b>991,5</b>	<b>0,69</b>	<b>0,87</b>	<b>551,55</b>	<b>4,37</b>	<b>64,11</b>	<b>1092,04</b>	<b>1183,3</b>	<b>435,89</b>	<b>117,16</b>	<b>476,7</b>	<b>9,47</b>	<b>119,78</b>	<b>8,73</b>	<b>145,31</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>59,2</b>	<b>49,6</b>	<b>252,7</b>	<b>1693,4</b>	<b>1</b>	<b>1,32</b>	<b>609,42</b>	<b>4,37</b>	<b>149,57</b>	<b>1384,79</b>	<b>2058,57</b>	<b>827,19</b>	<b>195,07</b>	<b>815,66</b>	<b>14,61</b>	<b>138,68</b>	<b>19,82</b>	<b>223,99</b>
<b>Вторник, 2 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
2,47-У	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,9	12,2	40,4	306,8	0,19	0,18	51,15	0,16	0,65	163,09	242,31	178,62	51,4	202,74	1,33	28,5	3,5	39,35
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
740.02-У	Шанежка наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	72,86	12,21	90,22	0,78	21,47	5	15,42
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>17,2</b>	<b>92,9</b>	<b>601,2</b>	<b>0,29</b>	<b>0,26</b>	<b>76,07</b>	<b>0,32</b>	<b>0,67</b>	<b>465,71</b>	<b>363,71</b>	<b>319,44</b>	<b>73,81</b>	<b>317,36</b>	<b>2,73</b>	<b>50,61</b>	<b>9,7</b>	<b>57,67</b>
Обед																				
13	Овощная нарезка*	100	1	0,2	3,4	19,4	0,04	0,04	103,16	0	22,5	6,64	242,16	26,66	19,84	37,16	0,82	2,64	0,36	26,16
81-У	Свекольник	300	6,8	9,4	14,6	170	0,03	0,05	168,25	0,06	11,13	450,78	306,48	49,02	25,38	48,61	1,27	5,45	0,56	27,1
391-У	Пельмени "Детские" отварные*	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53
331	Соус сметано-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>37,9</b>	<b>37,5</b>	<b>96,6</b>	<b>875,6</b>	<b>0,45</b>	<b>0,43</b>	<b>344,08</b>	<b>1,41</b>	<b>39,39</b>	<b>1007,3</b>	<b>1177,79</b>	<b>281,11</b>	<b>120,05</b>	<b>453,33</b>	<b>10,09</b>	<b>60,87</b>	<b>11,61</b>	<b>152,22</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>56,8</b>	<b>54,7</b>	<b>189,5</b>	<b>1476,8</b>	<b>0,74</b>	<b>0,69</b>	<b>420,15</b>	<b>1,73</b>	<b>40,06</b>	<b>1473,01</b>	<b>1541,5</b>	<b>600,55</b>	<b>193,86</b>	<b>770,69</b>	<b>12,82</b>	<b>111,48</b>	<b>21,31</b>	<b>209,89</b>
Среда, 2 неделя																				
Завтрак																				
1	Молоко гущенное	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
394-У	Вареники с творогом	170	20,2	19,4	50,1	455,9	0,11	0,21	62,7	0,35	0,83	194,45	170,95	128,37	27,84	207,36	1,21	9,01	24,68	43,44
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29,9</b>	<b>26,2</b>	<b>105,9</b>	<b>778,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,51</b>	<b>100,05</b>	<b>0,35</b>	<b>13,81</b>	<b>464,3</b>	<b>862,28</b>	<b>413,35</b>	<b>87,36</b>	<b>436,04</b>	<b>5,33</b>	<b>26,17</b>	<b>30,03</b>	<b>106,14</b>
Обед																				
0,05-У	Закуска овощная*	100	1,7	3,3	5	57,3	0	0	19,5	0	43,5	141,7	293	51	15,9	30,6	0,6	16,2	0,3	12,8
102-У	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41
54-26г	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4	0,05	0,04	322,42	0	1,59	288,31	111,85	20,82	31,39	80,96	0,69	25,87	5,57	37,56
23-У	Нагетсы "Детские"*	100	19,7	18,9	19,2	325,5	0,12	0,23	79,5	1,22	4,18	271,73	255,14	98,01	27,48	198,7	2,83	15,04	5,96	123,07
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>38,7</b>	<b>35,7</b>	<b>103,2</b>	<b>890,1</b>	<b>0,44</b>	<b>0,4</b>	<b>558,76</b>	<b>1,22</b>	<b>56,23</b>	<b>958,56</b>	<b>1281,83</b>	<b>230,89</b>	<b>146,55</b>	<b>513,04</b>	<b>9,88</b>	<b>64,39</b>	<b>17,63</b>	<b>222,64</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>68,6</b>	<b>61,9</b>	<b>209,1</b>	<b>1668,2</b>	<b>0,68</b>	<b>0,91</b>	<b>658,81</b>	<b>1,57</b>	<b>70,04</b>	<b>1422,86</b>	<b>2144,11</b>	<b>644,24</b>	<b>233,91</b>	<b>949,08</b>	<b>15,21</b>	<b>90,56</b>	<b>47,66</b>	<b>328,78</b>
Четверг, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-32з	Морковь в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёнными*	80	12,5	16,6	17,4	268,7	0,09	0,15	109,6	0,99	4,59	246,58	278,08	76,55	25,32	151,85	2,55	40,33	2,61	51,28
377	Чай фруктовый У	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,8</b>	<b>22,3</b>	<b>90,8</b>	<b>658,7</b>	<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>1334,01</b>	<b>1,08</b>	<b>49,04</b>	<b>716,21</b>	<b>638,63</b>	<b>292,78</b>	<b>79,81</b>	<b>289,5</b>	<b>6,34</b>	<b>66,24</b>	<b>6,56</b>	<b>108,45</b>
Обед																				
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3
54-6о	Яйцо вареное	30	3,6	3	0,2	42,4	0,02	0,11	46,8	0,66	0	30,55	34,86	14,52	3,13	50,11	0,65	6	8,1	16,5
280-У	Фрикадельки "Детские"*	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>34,2</b>	<b>32,3</b>	<b>123,5</b>	<b>921,9</b>	<b>0,64</b>	<b>0,65</b>	<b>375,93</b>	<b>2,51</b>	<b>30,89</b>	<b>391,31</b>	<b>1206,31</b>	<b>157,67</b>	<b>223,2</b>	<b>539,94</b>	<b>11,07</b>	<b>29,16</b>	<b>17,89</b>	<b>126,62</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>58</b>	<b>54,6</b>	<b>214,3</b>	<b>1580,6</b>	<b>0,91</b>	<b>0,91</b>	<b>1709,94</b>	<b>3,59</b>	<b>79,93</b>	<b>1107,52</b>	<b>1844,94</b>	<b>450,45</b>	<b>303,01</b>	<b>829,44</b>	<b>17,41</b>	<b>95,4</b>	<b>24,45</b>	<b>235,07</b>
Пятница, 2 неделя																				
Завтрак																				
219- У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59
334-У	Соус ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,2	2,64
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>35,1</b>	<b>14,4</b>	<b>82,8</b>	<b>602,1</b>	<b>0,17</b>	<b>0,41</b>	<b>101,6</b>	<b>0,14</b>	<b>15,79</b>	<b>288,3</b>	<b>728,09</b>	<b>318,7</b>	<b>97,75</b>	<b>368,55</b>	<b>3,86</b>	<b>15,33</b>	<b>42,16</b>	<b>62,78</b>
Обед																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	100	1,3	0	3,7	20,7	0	0	48,7	0	26,7	8	243,7	28,3	16,7	33	0,7	2,7	0,3	15,7
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	126,79	0,06	4,61	72,52	277,65	16,6	15,93	44,96	0,68	12,86	1,18	26,53
311-У	Картофель отварной	180	4,9	6	29,1	189,8	0,17	0,17	26,57	0,08	14,68	62,17	915,54	74,64	42,7	134,68	1,48	13,86	1,43	64,97
267,66- У	Крокеты с кабачком*	100	13,6	19,3	17	295,9	0,16	0,19	166,57	1,31	6,03	63,59	272,02	95,41	24,7	154,95	2,39	15,26	3,36	83,39
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>30,6</b>	<b>30,3</b>	<b>108</b>	<b>827,4</b>	<b>0,51</b>	<b>0,48</b>	<b>368,63</b>	<b>1,45</b>	<b>56,02</b>	<b>461,88</b>	<b>2089,91</b>	<b>246,35</b>	<b>136,23</b>	<b>471,59</b>	<b>10,39</b>	<b>47,32</b>	<b>9,57</b>	<b>204,99</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>65,7</b>	<b>44,7</b>	<b>190,8</b>	<b>1429,5</b>	<b>0,68</b>	<b>0,89</b>	<b>470,23</b>	<b>1,59</b>	<b>71,81</b>	<b>750,18</b>	<b>2818</b>	<b>565,05</b>	<b>233,98</b>	<b>840,14</b>	<b>14,25</b>	<b>62,65</b>	<b>51,73</b>	<b>267,77</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>554</b>	<b>24,96</b>	<b>20,51</b>	<b>89,79</b>	<b>643,16</b>	<b>0,247</b>	<b>0,4</b>	<b>314,257</b>	<b>0,593</b>	<b>20,94</b>	<b>511,543</b>	<b>661,712</b>	<b>339,222</b>	<b>83,866</b>	<b>362,321</b>	<b>4,471</b>	<b>37,433</b>	<b>23,367</b>	<b>84,674</b>
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>876</b>	<b>36,67</b>	<b>35,98</b>	<b>114,74</b>	<b>930,29</b>	<b>0,481</b>	<b>0,504</b>	<b>376,337</b>	<b>1,977</b>	<b>47,208</b>	<b>888,144</b>	<b>1341,126</b>	<b>309,921</b>	<b>151,049</b>	<b>514,825</b>	<b>9,689</b>	<b>85,302</b>	<b>15,262</b>	<b>212,113</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>1430</b>	<b>61,63</b>	<b>56,49</b>	<b>204,53</b>	<b>1573,45</b>	<b>0,728</b>	<b>0,904</b>	<b>690,594</b>	<b>2,57</b>	<b>68,148</b>	<b>1399,687</b>	<b>2002,838</b>	<b>649,143</b>	<b>234,915</b>	<b>877,146</b>	<b>14,16</b>	<b>122,735</b>	<b>38,629</b>	<b>296,787</b>