

«УТВЕРЖДАЮ»
ДИРЕКТОР МБОУ ООШ № 15
Е.А. СОКОЛОВА
«01» _____ 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-18 ЛЕТ
В МБОУ ООШ № 15

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен (ккал)	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1 день																	
	Завтрак:																
236	Каша рисовая молочная жидкая	255	5,96	7,69	39,69	251,75	0,08	1,72	55,9	0,2	163,59	177,76	37,81	0,56	1 неделя		
692	Кофейный напиток	200	2,05	1,58	25,33	123,78	0,03	0,65	10	0,02	70,84	62,7	10,94	1,87	Завтрак		
3	Бутерброд с сыром	50	5,72	9,34	15,25	168,01	0,1	0,1	68,8	0,63	138,3	95,45	9,15	0,52	Б	Ж	У
б/н	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4	19,57	20,56	85,37
	Итого:	705	14,53	19,41	99,87	637,54	0,27	22,47	134,7	1,25	404,73	357,91	75,9	7,35			
	Обед:														Обед		
145	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,01	5,13	9,17	90,87	0,07	31,89	39,5	0,26	47,59	54,5	23,07	0,89	Б	Ж	У
472,																	
587	Тефтели (1вариант)	110	9,3	10,6	12,22	181,39	0,07	3,66	14,9	1,75	45,67	131,18	20,33	1,7	27,772	28,574	127,332
511	Рис отварной	250	5,44	4,38	59,16	297,81	0,07	0	29,5	0,39	11,08	129,2	42,72	0,89			
45	Салат из квашенной капусты	100	1,69	5,09	7,81	83,81	0,02	28,2	0	2,29	45,27	29,16	15,04	0,58	Полдник		
638	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,42	0,09	26,44	108,24	0,03	0	0	0,1	16,45	25,8	8,4	0,64	Б	Ж	У
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,2	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	9,35	9,46	57,05
б/н	Хлеб мариининский	20	1,32	0,22	8,2	40	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78			
	Итого:	970	23,22	25,83	142,56	897,32	0,34	63,75	83,9	5,51	183,46	427,24	124,96	5,92			
	Полдник:																
б/н	Кефир с сахаром	215	5,8	5	22,97	160,08	0,08	1,4	40	0	240,45	180	28	0,24			
б/н	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	25	0,68	0,81	19,31	88,75	0,05	0	0,5	0,17	4	9	2,5	0,37			
б/н	Мандарины свежие	150	1,2	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15			
	Итого:	390	7,68	6,11	53,53	305,83	0,22	58,4	40,5	0,47	296,95	214,5	47	0,76			
	ВСЕГО:		45,43	51,35	295,96	1840,69	0,83	144,62	259,1	7,23	885,14	999,65	247,86	14,03			

2 день

2 день														
	Завтрак:													
302	Каша вязкая (гречневая)	210	8,31	11,42	36,78	283,11	0,25	1,25	78,2	0,5	130,26	238,05	113,66	3,51
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
1	Бутерброд с маслом	35	2,28	5	15,25	115,06	0,09	0	29,5	0,56	6,3	20,45	3,9	0,37
б/н	Йогурт 5%	115	2,2	5	16	120	0,2	0,6	30	33	122	92	14	0,1
	Итого:	560	12,99	21,42	82,03	574,17	0,54	1,85	137,7	34,06	270,56	358,5	137,56	4,78
	Обед:													
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5,1	13,32	107,63	0,06	22,64	39,5	0,31	48,08	60	27,27	1,27
340	Рыба, тушеная с овощами	150	14	4,92	6,17	124,97	0,11	6,26	9,1	3,21	39,02	218,42	42,6	0,92
520	Пюре картофельное	230	4,6	5,37	32,01	194,77	0,25	40,08	36,9	0,25	68,48	149,84	50,94	1,86
б/н	Кукуруза консервированная	100	3	1	15	85	0,02	0	0	0,1	34	24	104	3,7
636	Компот из апельсинов	200	0,41	0,09	31,95	130,23	0,02	30	0	0,1	17,9	11,5	6,5	0,24
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,2	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
б/н	Хлеб мариининский	30	1,98	0,33	12,3	60	0,05	0	0	0,42	14,1	47,1	14,7	1,17
	Итого:	1000	29,13	17,13	130,31	797,8	0,55	98,98	85,5	4,83	229,58	536,86	251,61	9,6
	Полдник:													
б/н	Простокваша	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
б/н	Сухари сливочные	50	4,25	5,4	33,35	199,5	0,06	0	19	0,64	11	40	7	0,94
б/н	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого:	350	11,55	10,9	62,55	401,5	0,16	11,6	59	1,04	255	260	81	1,74
	ВСЕГО:		53,67	49,45	274,89	1773,47	1,25	112,43	282,2	39,93	755,14	1155,36	470,17	16,12

3 день														
	Завтрак:													
366	Запеканка из творога	200	30,72	20,08	37,64	454,13	0,1	1,06	139,4	0,65	347,43	437,2	48,65	1,01
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,06	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
33	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9	0	36	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
б/н	Груша свежая	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0	0,3	28,5	24	18	3,45
	Итого:	560	33,82	23,43	66,15	616,63	0,135	10,83	165,4	1	479,93	519,2	76,15	5,36
	Обед:													
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,64	2,59	19,59	112,17	0,12	17	17,7	0,32	20,35	65,28	24,62	1,03
450	Плов (свинина)	200	13,63	26,55	38,94	449,25	0,45	6,7	0	2,88	20,75	217,53	55,02	2,21
19	Салат из свежих помидоров	100	1,05	5,19	3,61	65,29	0,06	23,75	0	2,86	15,14	25,17	19,11	0,87
631	Компот из свежих плодов (клюква)	200	0,18	0,07	23,91	96,99	0,01	6	0	0,4	6,32	4,4	6	0,31
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,67	71,4	0,03	0	0	0,1	16,45	25,8	8,4	0,64
б/н	Хлеб мариининский	30	1,98	0,33	12,3	60	0,05	0	0	0,42	14,1	47,1	14,7	1,17
	Итого:	810	21,76	34,97	113,02	855,1	0,72	53,45	17,7	6,98	93,11	385,28	127,85	6,23
	Полдник:													
б/н	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
б/н	Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	5	1,75	14,5	45	10	1,05
б/н	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
	Итого:	350	10,45	11,5	54,7	371,5	0,16	62,6	45	1,95	288,5	248	51	1,55
	ВСЕГО:		66,03	69,9	233,87	1843,23	1,015	126,88	228,1	9,93	861,54	1152,48	255	13,14

4 день														
	Завтрак:													
234	Каша вязкая из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	255	7,82	9,45	35,27	257,37	0,23	1,72	57,29	0,67	180,53	246,29	68,22	1,56
715	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
3	Бутерброд с сыром	50	5,72	9,34	15,25	168,01	0,1	0,1	68,5	0,63	138,3	95,45	9,15	0,52
б/н	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	605	15,74	20,59	74,42	549,38	0,41	40,42	125,79	1,5	419,83	408,74	100,37	2,98
	Обед:													
132	Рассольник ленинградский	250	2,25	5,29	16,65	123,2	0,11	17,29	39,5	0,25	29,79	71,26	27,82	0,99
498	Котлета рубленая из птицы с гарниром	100	18,21	5,71	15,35	185,69	0,02	1	0	1,98	10,38	18,33	4,14	0,31
332	Макаронные изделия отварные	200	6,83	4,41	45,1	247,39	0,11	0	29,5	1,07	17,2	60,86	11,1	1,13
13	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,68	0,03	6,65	0	2,73	16,15	28,62	13,3	0,47
631	Компот из свежих плодов (смородина)	200	0,36	0,14	25,28	103,85	0,01	80	0	0,28	15,12	13,2	12,4	0,59
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,2	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
б/н	Хлеб мариининский	20	1,32	0,22	8,2	40	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78
	Итого:	910	32,68	22,18	131,95	860,01	0,36	104,94	69	7,03	106,04	249,67	84,16	4,71
	Полдник:													
б/н	Кефир с сахаром	215	5,8	5	22,97	160,08	0,08	1,4	40	0	240,45	180	28	0,24
б/н	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	25	0,68	0,81	19,31	88,75	0,05	0	0,5	0,17	4	9	2,5	0,37
б/н	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	390	7,08	6,41	56,98	319,33	0,17	16,4	40,5	0,47	268,45	205,5	44	3,91
	ВСЕГО:		55,5	49,18	263,35	1728,72	0,94	161,76	235,29	9	794,32	863,91	228,53	11,6

5 день														
	Завтрак:													
235	Каша пшенная молочная жидкая	255	8,58	8,63	43,9	287,57	0,26	1,64	54,7	0,2	166,81	231,11	59,22	1,52
694	Какао с молоком сгущенным	200	3,37	3,37	23,97	139,7	0,03	0,38	15,96	0,09	121,87	109,42	29,92	0,96
306	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	1,44	0,64	22	131,2	4,8	1
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,21	72,2	0,09	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
б/н	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого:	625	20,78	17,97	104,36	658,27	0,45	12,02	72,1	1,84	324,38	519,23	139,84	4,44
	Обед:													
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,38	4,12	18,19	131,31	0,25	12	29,5	0,27	33,99	87,66	34,87	2,05
443	Гуляш (свинина)	125	10,48	26,15	4,86	296,7	0,41	4,2	0	2,65	15,43	138,43	23,72	1,59
508	Каша рассыпчатая (греча)	250	12,41	6,77	58,01	342,54	0,46	0	29,5	0,91	25,88	323,54	216,22	10,77
33	Салат из свеклы	100	1,28	5,36	7,78	84,45	0,02	9,4	0	2,73	34,78	40,54	20,68	1,32
б/н	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,78	47,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
	Итого:	945	32,07	42,76	118,82	994,6	1,18	29,6	59	6,98	128,08	617,17	306,29	18,75
	Полдник:													
б/н	Простокваша	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
б/н	Сухари сливочные	50	4,25	5,4	33,35	199,5	0,06	0	19	0,64	11	40	7	0,94
б/н	Йогурт 5%	115	2,2	5	16	120	0,2	0,6	30	33	122	92	14	0,1
	Итого:	365	12,25	15,4	57,55	425,5	0,32	2,2	89	33,64	369	324	53	1,24
	ВСЕГО:		65,1	76,13	280,73	2078,37	1,95	43,82	220,1	42,46	821,46	1460,4	499,13	24,43

6 день															2 неделя		
Завтрак:															Завтрак		
302	Каша вязкая (ячневая)	255	8,32	7,73	46,63	289,34	0,2	1,6	54,1	0,05	196,51	302,77	45,19	1,18			
692	Кофейный напиток	200	2,05	1,58	25,33	123,78	0,03	0,65	10	0,02	70,84	62,7	10,94	1,87			
1	Бутерброд с маслом	35	2,28	5	15,25	115,06	0,09	0	29,5	0,56	6,3	20,45	3,9	0,37	Б	Ж	У
б/н	Апельсины свежие	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,3	18,99	20,28	84,69
	Итого:	690	14,45	14,71	103,41	614,18	0,4	122,25	93,6	1,03	341,65	431,92	86,03	3,72			
Обед:															Обед		
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,58	6,01	13,17	117,13	0,08	20,4	10	2,51	39,18	69,65	22,87	1,07	Б	Ж	У
366	Тефтели рыбные в соусе	150	11,81	5,7	15,81	161,8	0,11	4,65	12,4	3,18	34,93	169,67	29,24	0,91	29,056	27,204	131,452
511	Рис отварной	250	5,44	4,38	59,16	297,81	0,07	0	29,5	0,39	11,08	129,2	42,72	0,89			
б/н	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7			
638	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,95	0,05	23,66	98,9	0,02	0,8	0	1,1	32,45	29,2	21	0,68	Б	Ж	У
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,67	71,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	9,34	9,30	56,93
	Итого:	980	24,96	25,28	134,17	866,04	0,33	32,85	51,9	10,61	164,64	454,22	135,03	4,58			
Полдник:															Полдник		
б/н	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2			
б/н	Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	5	1,75	14,5	45	10	1,05			
б/н	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,03	5	0	0,4	19	16	12	2,3			
	Итого:	350	9,95	11,6	56,9	375,5	0,15	7,6	45	2,15	273,5	241	50	3,55			
	ВСЕГО:		49,36	51,59	294,48	1855,72	0,88	162,7	190,5	13,79	779,79	1127,14	271,06	11,85			

7 день														
	Завтрак:													
230	Каша манная молочная жидкая	255	7,11	7,69	38,46	251,45	0,11	1,72	55,9	0,63	159,28	152,48	25,41	0,55
693	Какао с молоком	200	2,2	1,94	17,61	96,67	0,02	0,65	10	0,01	65,57	71,2	24	0,97
3	Бутерброд с сыром	50	5,72	9,34	15,25	168,01	0,1	0,1	68,5	0,63	138,3	95,45	9,15	0,52
б/н	Яблоки свежие	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	705	15,43	19,37	81,12	563,13	0,26	12,47	134,4	1,47	379,15	330,13	67,56	4,24
	Обед:													
58	Свекольник	250	1,99	3,73	13,76	96,58	0,08	16,14	27,7	0,22	37,71	64,02	26,58	1,23
442	Жаркое по домашнему	250	14,62	25,21	39,91	444,99	0,69	53,64	0	1,98	41,74	280,19	80,14	3,8
б/н	Огурец консервированный	100	0	0	3	12	0,02	5	0	0,1	23	24	14	0,6
631	Компот из свежих плодов (брусника)	200	0,25	0,18	25,6	105	0,004	6	0	0,04	10,72	6,4	2,8	0,23
б/н	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,12	190,7	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
б/н	Хлеб мариининский	40	2,64	0,44	16,4	80	0,07	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
	Итого:	920	25,58	30,2	137,79	929,27	0,944	80,78	27,7	3,78	147,97	489,41	154,32	8,3
	Полдник:													
б/н	Кефир с сахаром	215	5,8	5	22,97	160,08	0,08	1,4	40	0	240,45	180	28	0,24
б/н	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	25	0,68	0,81	19,31	88,75	0,05	0	0,5	0,17	4	9	2,5	0,37
б/н	Мандарины свежие	150	1,2	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15
	Итого:	390	7,68	6,11	53,53	305,83	0,22	58,4	40,5	0,47	296,95	214,5	47	0,76
	ВСЕГО:		48,69	55,68	272,44	1798,23	1,424	151,65	202,6	5,72	824,07	1034,04	268,88	13,3

8 день														
	Завтрак:													
234	Каша из овсяных хлопьев "Гуркулес" жидкая	255	7,82	9,45	35,27	257,37	0,23	1,72	57,29	0,67	180,53	246,29	68,22	1,56
715	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
б/н	Батон нарезной	45	3,37	1,3	22,81	108,3	0,13	0	0	0,76	8,55	29,25	5,85	0,54
306	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	1,44	0,64	22	131,2	4,8	1
б/н	Йогурт 5%	115	2,2	5	16	120	0,2	0,6	30	33	122	92	14	0,1
	Итого:	655	19,87	21,95	90,76	634,47	0,61	2,92	88,73	35,07	399,08	548,74	104,87	4
	Обед:													
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,38	4,12	18,19	131,31	0,25	12	29,5	0,27	33,99	87,66	34,87	2,05
443	Гуляш (свинина)	125	10,48	26,15	4,86	296,7	0,41	4,2	0	2,65	15,43	138,43	23,72	1,59
332	Макаронные изделия отварные	200	6,83	4,41	45,1	247,39	0,11	0	29,5	1,07	17,2	60,86	11,1	1,13
13	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,68	0,03	6,65	0	2,73	16,15	28,62	13,3	0,47
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0,14	26,22	106,74	0,01	4	0	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,78	47,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб мариининский	20	1,32	0,22	8,2	40	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78
	Итого:	915	26,35	41,29	114,16	934,42	0,87	26,85	59	7,3	103,29	364,37	99,19	7,19
	Полдник:													
б/н	Простокваша	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
б/н	Сухари сливочные	50	4,25	5,4	33,35	199,5	0,06	0	19	0,64	11	40	7	0,94
б/н	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого:	350	11,55	10,9	62,55	401,5	0,16	11,6	59	1,04	255	260	81	1,74
	ВСЕГО:		57,77	74,14	267,47	1970,39	1,64	41,37	206,73	43,41	757,37	1173,11	285,06	12,93

9 день														
	Завтрак:													
333	Макароны с сыром	265	11,68	9,88	56,38	361,19	0,15	0,1	80,3	1,42	154,97	151,5	19,21	1,57
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,2	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
б/н	Груша свежая	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0	0,3	28,5	24	18	3,45
	Итого:	655	15,52	10,65	105,39	582,89	0,22	7,6	80,3	2,16	203,47	209,5	48,81	6,26
	Обед:													
135	Суп из овощей	250	1,98	5,19	10,86	98,03	0,09	21,84	39,5	0,23	36,19	59,72	23,05	0,84
492	Плов из птицы	200	18,6	6,03	40,17	289,35	0,13	6,53	27,2	2,76	25,9	207,81	49,63	1,79
б/н	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
631	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,29	0,07	26,52	107,89	0,01	6	0	0,12	15,52	12	10,4	0,27
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8	0,06	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
б/н	Хлеб мариининский	60	3,96	0,66	24,6	120	0,11	0	0	0,84	28,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:	870	30,49	12,63	135,29	782,07	0,46	59,37	66,7	5,31	131,81	438,73	140,88	6,8
	Полдник:													
б/н	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
б/н	Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	5	1,75	14,5	45	10	1,05
б/н	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
	Итого:	350	10,45	11,5	54,7	371,5	0,16	62,6	45	1,95	288,5	248	51	1,55
	ВСЕГО:		56,46	34,78	295,38	1736,46	0,84	129,57	192	9,42	623,78	896,23	240,69	14,61

10 день														
	Завтрак:													
340	Омлет натуральный	210	20,12	25,14	3,78	321,87	0,14	0,78	471	1,06	207,2	372,48	30,35	4,44
694	Какао с молоком сгущенным	200	3,37	3,37	23,97	139,7	0,03	0,38	15,96	0,09	121,87	109,42	29,92	0,96
33	Сыр (порциями)	20	4,6	5,8	0	72	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
б/н	Мандарины свежие	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
	Итого:	630	29,69	34,71	42,75	609,57	0,3	77,3	538,96	1,65	575,07	615,9	89,27	5,8
	Обед:													
131	Рассольник домашний	250	2,32	5,27	14,44	114,49	0,11	26,79	39,5	0,26	37,36	71,91	28,3	1,06
444, 587	Печень, тушеная в соусе	125	18,46	8,82	12,39	202,72	0,34	36,15	8652	1,19	28,68	352,84	23,06	7,51
508	Каша рассыпчатая (греча)	250	12,41	6,77	58,01	342,54	0,46	0	29,5	0,91	25,88	323,54	216,22	10,77
19	Салат из свежих помидоров	100	1,05	5,19	3,61	65,29	0,06	23,75	0	2,86	15,14	25,17	19,11	0,87
705	Напиток из шиповника	200	0,62	0,25	27,84	116,06	0,01	200	0	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,2	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого:	965	37,9	26,62	135,85	936,3	1,02	286,69	8721	6,42	127,66	802,86	295,69	21,31
	Полдник:													
б/н	Кефир с сахаром	215	5,8	5	22,97	160,08	0,08	1,4	40	0	240,45	180	28	0,24
б/н	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	25	0,68	0,81	19,31	88,75	0,05	0	0,5	0,17	4	9	2,5	0,37
б/н	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	390	7,08	6,41	56,98	319,33	0,17	16,4	40,5	0,47	268,45	205,5	44	3,91
	ВСЕГО:		74,67	67,74	235,58	1865,2	1,49	380,39	9300,46	8,54	971,18	1624,26	428,96	31,02

11 день															3 неделя		
	Завтрак:																
236	Каша рисовая молочная жидкая	255	5,96	7,69	39,69	251,75	0,08	1,72	55,9	0,2	163,59	177,76	37,81	0,56	Завтрак		
692	Кофейный напиток	200	2,05	1,58	25,33	123,78	0,03	0,65	10	0,02	70,84	62,7	10,94	1,87	Б	Ж	У
3	Бутерброд с сыром	50	5,72	9,34	15,25	168,01	0,1	0,1	68,5	0,63	138,3	95,45	9,15	0,52	19,60	19,99	86,27
б/н	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6			
	Итого:	605	15,23	19,11	101,27	639,54	0,25	12,47	134,4	1,25	380,73	363,91	99,9	3,55	Обед		
	Обед:														Б	Ж	У
145	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,01	5,13	9,17	90,87	0,07	31,89	39,5	0,26	47,59	54,5	23,07	0,89	29,29	27,196	126,102
469	Котлеты домашние	100	12,91	19,26	9,95	264,4	0,2	0,25	5	2,7	15,9	155	21,63	2,13			
511	Рис отварной	250	5,44	4,38	59,16	297,81	0,07	0	29,5	0,39	11,08	129,2	42,72	0,89	Полдник		
45	Салат из квашенной капусты	100	1,69	5,09	7,81	83,81	0,02	28,2	0	2,29	45,27	29,16	15,04	0,58	Б	Ж	У
638	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,42	0,09	26,44	108,24	0,03	0	0	0,1	16,45	25,8	8,4	0,64	10,38	11,10	57,05
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,67	71,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
б/н	Хлеб мариининский	30	1,98	0,33	12,3	60	0,05	0	0	0,42	14,1	47,1	14,7	1,17			
	Итого:	960	26,73	34,52	139,5	976,53	0,47	60,34	74	6,49	156,39	460,26	129,76	6,63			
	Полдник:																
б/н	Простокваша	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2			
б/н	Сухари сливочные	50	4,25	5,4	33,35	199,5	0,06	0	19	0,64	11	40	7	0,94			
б/н	Йогурт 5%	115	2,2	5	16	120	0,2	0,6	30	33	122	92	14	0,1			
	Итого:	365	12,25	15,4	57,55	425,5	0,32	2,2	89	33,64	369	324	53	1,24			
	ВСЕГО:		27,48	34,51	158,82	2041,57	0,57	14,67	223,4	34,89	749,73	687,91	152,9	4,79			

12 день														
	Завтрак:													
302	Каша вязкая (гречневая)	210	8,31	11,42	36,78	283,11	0,25	1,25	78,2	0,5	130,26	238,05	113,66	3,51
693	Какао с молоком	200	2,2	1,94	17,61	96,67	0,02	0,65	10	0,01	65,57	71,2	24	0,97
1	Бутерброд с маслом	35	2,28	5	15,25	115,06	0,09	0	29,5	0,56	6,3	20,45	3,9	0,37
б/н	Апельсины свежие	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,3
	Итого:	645	14,59	18,76	85,84	580,84	0,44	121,9	117,7	1,47	270,13	375,7	167,56	5,15
	Обед:													
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5,1	13,32	107,63	0,06	22,64	39,5	0,31	48,08	60	27,27	1,27
390	Котлеты рыбные любительские	100	12,24	4,65	6,19	115,55	0,1	2,66	57,4	0,9	48,31	193,9	33,44	0,94
520	Пюре картофельное	230	4,6	5,37	32,01	194,77	0,25	40,08	36,9	0,25	68,48	149,84	50,94	1,86
б/н	Горошек консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,11	10	0	0,2	20	62	21	0,7
631	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,29	0,07	26,52	107,89	0,01	6	0	0,12	15,52	12	10,4	0,27
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8	0,06	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
б/н	Хлеб мариининский	40	2,64	0,44	16,4	80	0,07	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
	Итого:	980	29,53	16,31	130,28	788,64	0,66	81,38	133,8	3	231,19	579,54	171,05	7,26
	Полдник:													
б/н	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
б/н	Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	5	1,75	14,5	45	10	1,05
б/н	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	Итого:	350	9,95	11,6	56,9	375,5	0,14	7,6	45	2,15	273,5	241	50	3,55
	ВСЕГО:		54,07	46,67	273,02	1744,98	1,24	210,88	296,5	6,62	774,82	1196,24	388,61	15,96

13 день														
	Завтрак:													
234	Каша из овсяных хлопьев "Гуркулес" жидкая	255	7,82	9,45	35,27	257,37	0,23	1,72	57,29	0,67	180,53	246,29	68,22	1,56
715	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
306	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	1,44	0,64	22	131,2	4,8	1
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,2	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
б/н	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	685	17,94	16,57	86,21	571,87	0,36	17,32	58,73	2,05	300,53	469,99	104,12	7,1
	Обед:													
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,64	2,59	19,59	112,17	0,12	17	17,7	0,32	20,35	65,28	24,62	1,03
274	Голубцы с мясом говядины (ленивые)	250	12,82	16,37	20,01	278,67	0,09	46,7	54,5	2,7	70,8	194,46	45,4	2,7
б/н	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
631	Компот из свежих плодов (клубника)	200	0,29	0,14	25,33	103,77	0,01	6	0	3,2	10,72	6,4	2,8	0,23
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8	0,06	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
б/н	Хлеб мариининский	60	3,96	0,66	24,6	120	0,11	0	0	0,84	28,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:	920	25,37	20,44	122,67	781,41	0,45	94,7	72,2	8,42	156,07	425,34	130,62	7,86
	Полдник:													
б/н	Кефир с сахаром	215	5,8	5	22,97	160,08	0,08	1,4	40	0	240,45	180	28	0,24
б/н	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	25	0,68	0,81	19,31	88,75	0,05	0	0,5	0,17	4	9	2,5	0,37
б/н	Мандарины свежие	150	1,2	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15
	Итого:	390	7,68	6,11	53,53	305,83	0,22	58,4	40,5	0,47	296,95	214,5	47	0,76
	ВСЕГО:		50,99	43,12	262,41	1659,11	1,03	170,42	171,43	10,94	753,55	1109,83	281,74	15,72

14 день

14 день														
	Завтрак:													
302	Каша вязкая (ячневая)	255	8,32	7,73	46,63	289,34	0,2	1,6	54,1	0,05	196,51	302,77	45,19	1,18
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
3	Бутерброд с сыром	50	5,72	9,34	15,25	168,01	0,1	0,1	68,5	0,63	138,3	95,45	9,15	0,52
б/н	Йогурт 5%	115	2,2	5	16	120	0,2	0,6	30	33	122	92	14	0,1
	Итого:	620	16,44	22,07	91,88	633,35	0,5	2,3	152,6	33,68	468,81	498,22	74,34	2,6
	Обед:													
132	Рассольник ленинградский	250	2,25	5,29	16,65	123,2	0,11	17,29	39,5	0,25	29,79	71,26	27,82	0,99
ТТК1/ 558	Тефтели из оленины и филе бедра куриного	100	9,3	10,31	10,78	173,08	0,11	4,1	9,5	2,27	17,69	95,15	16,09	1,22
332	Макаронные изделия отварные	200	6,83	4,41	45,1	247,39	0,11	0	29,5	1,07	17,2	60,86	11,1	1,13
20	Салат из помидоров и огурцов	100	0,88	1,15	2,79	25,01	0,04	15,68	0	0,83	18,87	28,21	16,88	0,71
631	Компот из свежих плодов (смородина)	200	0,36	0,14	25,28	103,85	0,01	80	0	0,28	15,12	13,2	12,4	0,59
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,2	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
б/н	Хлеб мариининский	20	1,32	0,22	8,2	40	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78
	Итого:	910	23,98	21,84	128,36	807,73	0,46	117,07	78,5	5,42	116,07	326,08	99,69	5,86
	Полдник:													
б/н	Простокваша	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
б/н	Сухари сливочные	50	4,25	5,4	33,35	199,5	0,06	0	19	0,64	11	40	7	0,94
б/н	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого:	350	11,55	10,9	62,55	401,5	0,16	11,6	59	1,04	255	260	81	1,74
	ВСЕГО:		51,97	54,81	282,79	1842,58	1,12	130,97	290,1	40,14	839,88	1084,3	255,03	10,2

15 день														
	Завтрак:													
366	Запеканка из творога	200	30,72	20,08	37,64	454,13	0,1	1,06	139,4	0,65	347,43	437,2	48,65	1,01
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,06	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
33	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9	0	36	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
б/н	Груша свежая	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0	0,3	28,5	24	18	3,45
	Итого:	560	33,82	23,43	66,15	616,63	0,135	10,83	165,4	1	479,93	519,2	76,15	5,36
	Обед:													
157	Солянка домашняя	250	10,06	12,9	8,74	191,35	0,25	13,59	19,9	1,8	61,96	126,78	28,71	2,53
423	Бефстроганов	100	14,57	17,48	5,19	236,37	0,07	2,48	49,5	0,45	34,26	188,51	25,55	2,58
508	Каша рассыпчатая (греча)	250	12,41	6,77	58,01	342,54	0,46	0	29,5	0,91	25,88	323,54	216,22	10,77
33	Салат из свеклы	100	1,28	5,36	7,78	84,45	0,02	9,4	0	2,73	34,78	40,54	20,68	1,32
б/н	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,78	47,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
	Итого:	920	40,84	42,87	109,7	994,31	0,84	29,47	98,9	6,31	174,88	706,37	301,96	20,22
	Полдник:													
б/н	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
б/н	Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	5	1,75	14,5	45	10	1,05
б/н	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
	Итого:	350	10,45	11,5	54,7	371,5	0,16	62,6	45	1,95	288,5	248	51	1,55
	ВСЕГО:		85,11	77,8	230,55	1982,44	1,135	102,9	309,3	9,26	943,31	1473,57	429,11	27,13

16 день																	
Завтрак:																	
236	Каша рисовая молочная жидкая	255	5,96	7,69	39,69	251,75	0,08	1,72	55,9	0,2	163,59	177,76	37,81	0,56	4 неделя		
692	Кофейный напиток	200	2,05	1,58	25,33	123,78	0,03	0,65	10	0,02	70,84	62,7	10,94	1,87	Завтрак		
1	Бутерброды с маслом	35	2,28	5	15,25	115,06	0,09	0	29,5	0,56	6,3	20,45	3,9	0,37	Б	Ж	У
306	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	1,44	0,64	22	131,2	4,8	1			
б/н	Мандарины свежие	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2	18,46	21,04	87,56
Итого:		730	16,97	19,27	95,55	629,39	0,35	78,37	96,84	1,82	332,73	426,11	79,45	4			
Обед:															Обед		
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,58	6,01	13,17	117,13	0,08	20,4	10	2,51	39,18	69,65	22,87	1,07	Б	Ж	У
473,59	Тефтели (2 вариант)	110	7,12	16,48	11,33	222,12	0,35	3,3	12,5	1,72	28,22	106,76	19,34	1,14	30,516	28,178	116,034
511	Рис отварной	250	5,44	4,38	59,16	297,81	0,07	0	29,5	0,39	11,08	129,2	42,72	0,89			
б/н	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13	0,01	0	0	0,06	20,4	14,4	62,2	2,22	Полдник		
638	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,95	0,05	23,66	98,9	0,02	0,8	0	1,1	32,45	29,2	21	0,68	Б	Ж	У
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,2	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	9,70	10,08	57,50
Итого:		950	19,93	27,34	128,58	844,16	0,57	24,5	52	6,22	139,33	375,21	173,73	6,44			
Полдник:																	
б/н	Кефир с сахаром	215	5,8	5	22,97	160,08	0,08	1,4	40	0	240,45	180	28	0,24			
б/н	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	25	0,68	0,81	19,31	88,75	0,05	0	0,5	0,17	4	9	2,5	0,37			
б/н	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
Итого:		390	7,08	6,41	56,98	319,33	0,17	16,4	40,5	0,47	268,45	205,5	44	3,91			
ВСЕГО:			43,98	53,02	281,11	1792,88	1,09	119,27	189,34	8,51	740,51	1006,82	297,18	14,35			

17 день														
	Завтрак:													
233	Каша кукурузная молочная жидкая	255	7,12	7,71	46,01	281,89	0,11	1,64	54,7	0,8	161,5	157,9	25,64	0,96
693	Какао с молоком	200	2,2	1,94	17,61	96,67	0,02	0,65	10	0,01	65,57	71,2	24	0,97
3	Бутерброд с сыром	50	5,72	9,34	15,25	168,01	0,1	0,1	68,5	0,63	138,3	95,45	9,15	0,52
б/н	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого:	605	16,54	19,49	99,87	642,57	0,27	12,39	133,2	1,84	373,37	352,55	100,79	3,05
	Обед:													
58	Свекольник	250	1,99	3,73	13,76	96,58	0,08	16,14	27,7	0,22	37,71	64,02	26,58	1,23
448	Азу (говядина)	300	18,89	13,18	30,32	315,41	0,27	37,7	0	0,61	41,3	295,47	68,51	4,52
45	Салат из квашенной капусты	100	1,69	5,09	7,81	83,81	0,02	28,2	0	2,29	45,27	29,16	15,04	0,58
631	Компот из свежих плодов (брусника)	200	0,25	0,18	25,6	105	0,004	6	0	0,04	10,72	6,4	2,8	0,23
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8	0,06	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
б/н	Хлеб мариининский	40	2,64	0,44	16,4	80	0,07	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
	Итого:	950	30,02	23,1	123,23	823,6	0,504	88,04	27,7	4,38	165,8	496,85	140,93	8,78
	Полдник:													
б/н	Простокваша	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
б/н	Сухари сливочные	50	4,25	5,4	33,35	199,5	0,06	0	19	0,64	11	40	7	0,94
б/н	Йогурт 5%	115	2,2	5	16	120	0,2	0,6	30	33	122	92	14	0,1
	Итого:	365	12,25	15,4	57,55	425,5	0,32	2,2	89	33,64	369	324	53	1,24
	ВСЕГО:		58,81	57,99	280,65	1891,67	1,094	102,63	249,9	39,86	908,17	1173,4	294,72	13,07

18 день														
	Завтрак:													
340	Омлет натуральный	210	20,12	25,14	3,78	321,87	0,14	0,78	471	1,06	207,2	372,48	30,35	4,44
715	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
33	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9	0	36	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,21	72,2	0,09	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
б/н	Апельсины свежие	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,3
	Итого:	650	27,87	30,91	51,59	602,07	0,335	121,45	497	2,02	434,9	537,98	75,75	6
	Обед:													
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,38	4,12	18,19	131,31	0,25	12	29,5	0,27	33,99	87,66	34,87	2,05
487	Птица отварная с гарниром	120	26,42	21,97	0,28	304,5	0,14	3,46	62	0,47	26,5	250,84	30,17	2,07
534	Капуста тушеная	200	4,64	3,87	20,12	133,89	0,1	109,45	29,5	0,46	120,7	89,41	45,82	1,82
б/н	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7	0	0,1	17	30	14	0,5
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0,14	26,22	106,74	0,01	4	0	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,67	71,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
б/н	Хлеб мариининский	30	1,98	0,33	12,3	60	0,05	0	0	0,42	14,1	47,1	14,7	1,17
	Итого:	930	41,55	30,77	93,68	818,84	0,61	135,91	121	2,13	225,41	528,91	147,36	8,89
	Полдник:													
б/н	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
б/н	Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	5	1,75	14,5	45	10	1,05
б/н	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	Итого:	350	9,95	11,6	56,9	375,5	0,14	7,6	45	2,15	273,5	241	50	3,55
	ВСЕГО:	79,37	73,28	202,17	1796,41	1,085	264,96	663	6,3	933,81	1307,89	273,11	18,44	

19 день														
	Завтрак:													
333	Макароны с сыром	265	11,68	9,88	56,38	361,19	0,15	0,1	80,3	1,42	154,97	151,5	19,21	1,57
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,06	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,67	71,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
б/н	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	645	14,76	10,72	98,81	559,09	0,22	17,3	80,3	2,05	200,97	195,5	42,91	6
	Обед:													
131	Рассольник домашний	250	2,32	5,27	14,44	114,49	0,11	26,79	39,5	0,26	37,36	71,91	28,3	1,06
442	Говядина в кисло сладком соусе	100	15,8	16,2	8,64	243,56	0,06	2,44	17,7	0,33	16,2	175,3	23,97	2,61
508	Каша рассыпчатая (греча)	250	12,41	6,77	58,01	342,54	0,46	0	29,5	0,91	25,88	323,54	216,22	10,77
б/н	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
631	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,29	0,07	26,52	107,89	0,01	6	0	0,12	15,52	12	10,4	0,27
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,67	71,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:	930	34,2	28,75	126,08	903,88	0,73	60,23	86,7	2,65	114,96	628,25	303,09	15,94
	Полдник:													
б/н	Кефир с сахаром	215	5,8	5	22,97	160,08	0,08	1,4	40	0	240,45	180	28	0,24
б/н	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	25	0,68	0,81	19,31	88,75	0,05	0	0,5	0,17	4	9	2,5	0,37
б/н	Мандарины свежие	150	1,2	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15
	Итого:	390	7,68	6,11	53,53	305,83	0,22	58,4	40,5	0,47	296,95	214,5	47	0,76
	ВСЕГО:		56,64	45,58	278,42	1768,8	1,17	135,93	207,5	5,17	612,88	1038,25	393	22,7

20 день														
	Завтрак:													
302	Каша вязкая (гречневая)	210	8,31	11,42	36,78	283,11	0,25	1,25	78,2	0,5	130,26	238,05	113,66	3,51
1	Бутерброд с маслом	35	2,28	5	15,25	115,06	0,09	0	29,5	0,56	6,3	20,45	3,9	0,37
694	Какао с молоком сгущенным	200	3,37	3,37	23,97	139,7	0,03	0,38	15,96	0,09	121,87	109,42	29,92	0,96
б/н	Йогурт 5%	115	2,2	5	16	120	0,2	0,6	30	33	122	92	14	0,1
	Итого:	560	16,16	24,79	92	657,87	0,57	2,23	153,66	34,15	380,43	459,92	161,48	4,94
	Обед:													
135	Суп из овощей	250	1,98	5,19	10,86	98,03	0,09	21,84	39,5	0,23	36,19	59,72	23,05	0,84
443	Гуляш (говядина)	125	14,22	15,59	4,86	216,61	0,07	4,2	0	2,59	18,15	175,07	25,71	2,63
332	Макаронные изделия отварные	200	6,83	4,41	45,1	247,39	0,11	0	29,5	1,07	17,2	60,86	11,1	1,13
33	Салат из свеклы	100	1,28	5,36	7,78	84,45	0,02	9,4	0	2,73	34,78	40,54	20,68	1,32
631	Компот из свежих плодов (клубника)	200	0,29	0,14	25,33	103,77	0,01	6	0	3,2	10,72	6,4	2,8	0,23
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,67	71,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:	905	26,88	30,93	108,6	821,65	0,33	41,44	69	10,15	123,04	362,09	87,54	6,48
	Полдник:													
б/н	Простокваша	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
б/н	Сухари сливочные	50	4,25	5,4	33,35	199,5	0,06	0	19	0,64	11	40	7	0,94
б/н	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого:	350	11,55	10,9	62,55	401,5	0,16	11,6	59	1,04	255	260	81	1,74
	ВСЕГО:		54,59	66,62	263,15	1881,02	1,06	55,27	281,66	45,34	758,47	1082,01	330,02	13,16