

«01 августа 2025 г.»

С. А. Соколова

«УТВЕРЖДАЮ»
ДИРЕКТОР МБОУ ООШ № 15
Е.А. СОКОЛОВА
ДОКУМЕНТОВ
ОКПО 27933248
2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 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			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1 день																	
	Завтрак:																
236	Каша рисовая молочная жидкая	155	3,57	6,06	23,75	163,8	0,05	1,03	45,3	0,14	98,29	106,74	22,61	0,34	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	16,39	18,70	73,21
	Итого:	605	12,14	17,78	83,93	549,59	0,24	21,78	124,1	1,19	339,43	286,89	60,7	7,13			
	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	25,082	26,81	110,636
511	Рис отварной	150	3,27	4,08	35,51	191,85	0,04	0	29,5	0,25	8,6	18,2	25,72	0,55			
45	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,05	4,7	50,41	0,01	17,1	0	1,38	27,45	17,73	9,12	0,35	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	8,26	8,15	46,75
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:	830	20,39	23,49	115,8	757,96	0,3	52,65	83,9	4,46	163,16	304,81	102,04	5,35			
	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	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1			
	Итого:	340	7,28	6,01	49,78	286,83	0,19	39,4	40,5	0,37	279,45	206	41,5	0,71			
	ВСЕГО:		39,81	47,28	249,51	1594,38	0,73	113,83	248,5	6,02	782,04	797,7	204,24	13,19			

2 день

Завтрак:														
302	Каша вязкая (гречневая)	160	6,25	10,38	27,61	228,79	0,19	0,94	73,4	0,4	97,99	179,01	85,24	2,64
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:	510	10,93	20,38	72,86	519,85	0,48	1,54	132,9	33,96	238,29	299,46	109,14	3,91
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	200	3,99	5,13	27,79	173,23	0,22	34,81	35,82	0,22	59,4	129,9	44,2	1,62
б/н	Кукуруза консервированная	60	1,8	0,6	9	51	0,01	0	0	0,06	20,4	14,4	62,4	2,22
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:	930	27,32	16,49	120,09	742,26	0,51	93,71	84,42	4,76	206,9	507,32	203,27	7,88
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	25	2,12	2,7	16,67	99,5	0,03	0	9,5	0,32	5,5	20	3,5	0,47
б/н	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого:	325	9,42	8,2	45,87	301,5	0,13	11,6	49,5	0,72	249,5	240	77,5	1,27
	ВСЕГО:		47,67	45,07	238,82	1563,61	1,12	106,85	266,82	39,44	694,69	1046,78	389,91	13,06

3 день

3 день														
	Завтрак:													
366	Запеканка из творога	170	25,83	17,74	33,64	397,54	0,09	0,92	122,9	0,56	300,5	371,98	41,73	0,85
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:	530	28,93	21,09	62,15	560,04	0,125	10,69	148,9	0,91	433	453,98	69,23	5,2
	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	60	0,61	5,11	2,09	56,73	0,03	13,75	0	2,58	9,54	14,77	11,11	0,51
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	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:	750	19,9	34,7	102,51	802,74	0,67	43,45	17,7	6,68	70,36	346,38	109,35	5,06
	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	30	2,25	2,94	22,32	124,7	0,02	0	3,75	1,04	8,7	27	6	0,78
б/н	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
	Итого:	330	8,95	9,54	39,82	287,7	0,14	62,6	43,75	1,24	282,7	230	47	1,28
	ВСЕГО:		57,78	65,33	204,48	1650,48	0,935	116,74	210,35	8,83	786,06	1030,36	225,58	11,54

4 день

4 день														
	Завтрак:													
234	Каша вязкая из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	155	4,68	7,11	21,11	167,16	0,13	1,03	46,13	0,42	108,42	147,68	40,78	0,94
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:	505	12,6	18,25	60,26	459,17	0,31	39,73	114,63	1,25	347,72	310,13	72,93	2,36
	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	150	5,13	4,21	33,84	193,77	0,09	0	29,5	0,81	13,97	46,07	8,38	0,85
13	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,65	1,08	38,81	0,02	3,99	0	1,64	9,69	17,17	7,98	0,28
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:	820	30,71	19,54	119,96	780,52	0,33	102,28	69	5,68	96,35	223,43	76,12	4,24
	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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	340	6,88	6,21	52,08	295,83	0,16	11,4	40,5	0,37	260,45	200	39,5	2,81
	ВСЕГО:		50,19	44	232,3	1535,52	0,8	153,41	224,13	7,3	704,52	733,56	188,55	9,41

5 день

5 день														
	Завтрак:													
235	Каша пшеничная молочная жидкая	155	5,17	6,64	26,37	185,92	0,16	0,99	44,7	0,14	100,96	139,44	35,59	0,92
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:	525	17,37	15,98	86,83	556,62	0,35	11,37	62,1	1,78	258,53	427,56	116,21	3,84
	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)	150	7,93	5,63	37,07	230,73	0,3	0	29,5	0,6	18,08	207,32	138,22	6,76
33	Салат из свеклы	60	0,78	3,57	4,72	54,07	0,01	5,7	0	1,81	21,09	24,59	12,54	0,8
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:	805	27,09	39,83	94,82	852,41	1,01	25,9	59	5,75	106,59	485	220,15	14,22
	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	25	2,12	2,7	16,67	99,5	0,03	0	9,5	0,32	5,5	20	3,5	0,47
б/н	Йогурт 5%	115	2,2	5	16	120	0,2	0,6	30	33	122	92	14	0,1
	Итого:	340	10,12	12,7	40,87	325,5	0,29	2,2	79,5	33,32	363,5	304	49,5	0,77
	ВСЕГО:		54,58	68,51	222,52	1734,53	1,65	39,47	200,6	40,85	728,62	1216,56	385,86	18,83

6 день															2 неделя		
	Завтрак:														Завтрак		
302	Каша вязкая (ячневая)	155	5,01	6,09	28	186,88	0,12	0,96	44,3	0,05	117,1	181,96	27,06	0,7			
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	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	15,80	18,23	72,62
	Итого:	590	11,14	13,07	84,78	511,72	0,32	121,61	83,8	1,03	262,24	311,11	67,9	3,24			
	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	25,654	24,488	113,786
511	Рис отварной	150	3,27	4,08	35,51	191,85	0,04	0	29,5	0,25	8,36	78,2	25,72	0,55			
б/н	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7	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	30	2,28	0,24	14,67	71,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	8,20	7,92	45,91
	Итого:	880	22,79	24,98	110,52	760,08	0,3	32,85	51,9	10,47	161,92	403,22	118,03	4,24			
	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	30	2,25	2,94	22,32	124,7	0,02	0	3,75	1,04	8,7	27	6	0,78			
б/н	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,03	5	0	0,4	19	16	12	2,3			
	Итого:	330	8,45	9,64	42,02	291,7	0,13	7,6	43,75	1,44	267,7	223	46	3,28			
	ВСЕГО:		42,38	47,69	237,32	1563,5	0,75	162,06	179,45	12,94	691,86	937,33	231,93	10,76			

7 день														
	Завтрак:													
230	Каша манная молочная жидкая	155	4,3	6,09	23,12	164,47	0,06	1,04	45,5	0,4	96,77	92,58	15,36	0,33
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:	605	12,62	17,77	65,78	476,15	0,21	11,79	124	1,24	316,64	270,23	57,51	4,02
	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	180	8,43	16,09	20,6	260,93	0,39	28,44	0	1,71	23,95	155,08	43,46	2,12
б/н	Огурец консервированный	60	0	0	1,8	7,2	0,01	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
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:	810	19,39	21,08	117,28	740,41	0,634	53,58	27,7	3,47	120,98	354,7	112,04	6,38
	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	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	340	7,28	6,01	49,78	286,83	0,19	39,4	40,5	0,37	279,45	206	41,5	0,71
	ВСЕГО:		39,29	44,86	232,84	1503,39	1,034	104,77	192,2	5,08	717,07	830,93	211,05	11,11

8 день

8 день														
	Завтрак:													
234	Каша из овсяных хлопьев "Гуркулес" жидкая	155	4,68	7,11	21,11	167,16	0,13	1,03	46,13	0,42	108,42	147,68	40,78	0,94
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:	555	16,73	19,61	76,6	544,26	0,51	2,23	77,57	34,82	326,97	450,13	77,43	3,38
	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	150	5,13	4,21	33,84	193,77	0,09	0	29,5	0,81	13,97	46,07	8,38	0,85
13	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,65	1,08	38,81	0,02	3,99	0	1,64	9,69	17,17	7,98	0,28
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:	825	24,38	38,65	102,17	854,93	0,84	24,19	59	5,95	93,6	338,13	91,15	6,72
	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	25	2,12	2,7	16,67	99,5	0,03	0	9,5	0,32	5,5	20	3,5	0,47
б/н	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого:	325	9,42	8,2	45,87	301,5	0,13	11,6	49,5	0,72	249,5	240	77,5	1,27
	ВСЕГО:		50,53	66,46	224,64	1700,69	1,48	38,02	186,07	41,49	670,07	1028,26	246,08	11,37

9 день

9 день														
	Завтрак:													
333	Макароны с сыром	215	9,98	9,69	45,12	307,57	0,12	0,1	80,3	1,16	150,54	136,47	16,42	1,29
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:	605	13,82	10,46	94,13	529,27	0,19	7,6	80,3	1,9	199,04	194,47	46,02	5,98
	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	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15,6	0	0,42	8,62	15,6	12	0,54
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:	810	28,73	12,33	125,57	732,47	0,4	49,97	66,7	4,75	117,03	396,93	123,08	5,66
	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	30	2,25	2,94	22,32	124,7	0,02	0	3,75	1,04	8,7	27	6	0,78
б/н	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
	Итого:	330	8,95	9,54	39,82	287,7	0,14	62,6	43,75	1,24	282,7	230	47	1,28
	ВСЕГО:		51,5	32,33	259,52	1549,44	0,73	120,17	190,75	7,89	598,77	821,4	216,1	12,92

10 день

10 день														
	Завтрак:													
340	Омлет натуральный	160	15,1	20,67	2,85	257,86	0,1	0,58	368	0,82	126,72	273,93	21,03	3,11
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:	580	24,67	30,24	41,82	545,56	0,26	77,1	435,96	1,41	494,59	517,35	79,95	4,47
	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)	150	7,93	5,63	37,07	230,73	0,3	0	29,5	0,6	18,08	207,32	138,22	6,76
19	Салат из свежих помидоров	60	0,61	5,11	2,09	56,73	0,03	13,75	0	2,58	9,54	14,77	11,11	0,51
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:	825	32,98	25,4	113,39	815,93	0,83	276,69	8721	5,83	114,26	676,24	209,69	16,94
	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	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	340	6,88	6,21	52,08	295,83	0,16	11,4	40,5	0,37	260,45	200	39,5	2,81
	ВСЕГО:		64,53	61,85	207,29	1657,32	1,25	365,19	9197,46	7,61	869,3	1393,59	329,14	24,22

11 день															3 неделя		
Завтрак:															Завтрак		
236	Каша рисовая молочная жидкая	155	3,57	6,06	23,75	163,8	0,05	1,027	45,3	0,14	98,29	106,74	22,61	0,34			
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	16,45	18,19	73,89
б/н	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6			
	Итого:	505	12,84	17,48	85,33	551,59	0,22	11,777	123,8	1,19	315,43	292,89	84,7	3,33	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	25,99	25,902	106,262
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	150	3,27	4,08	35,51	191,85	0,04	0	29,5	0,25	8,36	78,2	25,72	0,55	Полдник		
45	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,05	4,7	50,41	0,01	17,1	0	1,38	27,45	17,73	9,12	0,35	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	8,84	9,22	43,67
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:	820	23,9	32,18	112,74	837,17	0,43	49,24	74	5,44	135,85	397,83	106,84	6,06			
	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	25	2,12	2,7	16,67	99,5	0,03	0	9,5	0,32	5,5	20	3,5	0,47			
б/н	Йогурт 5%	115	2,2	5	16	120	0,2	0,6	30	33	122	92	14	0,1			
	Итого:	340	10,12	12,7	40,87	325,5	0,29	2,2	79,5	33,32	363,5	304	49,5	0,77			
	ВСЕГО:		22,96	30,18	126,2	1714,26	0,51	13,977	203,3	34,51	678,93	596,89	134,2	4,1			

12 день

12 день														
	Завтрак:													
302	Каша вязкая (гречневая)	160	6,25	10,38	27,61	228,79	0,19	0,94	73,4	0,4	97,99	179,01	85,24	2,64
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:	595	12,53	17,72	76,67	526,52	0,38	121,59	112,9	1,37	237,86	316,66	139,14	4,28
	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	200	3,99	5,13	27,79	173,23	0,22	34,81	35,82	0,22	59,4	129,9	44,2	1,62
б/н	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,07	6	0	0,12	12	37,2	12,6	0,42
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	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	40	2,64	0,44	16,4	80	0,07	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
	Итого:	890	26,16	15,83	113,68	703,5	0,57	72,11	132,72	2,67	210,11	521,8	153,11	6,52
	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	30	2,25	2,94	22,32	124,7	0,02	0	3,75	1,04	8,7	27	6	0,78
б/н	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	Итого:	330	8,45	9,64	42,02	291,7	0,12	7,6	43,75	1,44	267,7	223	46	3,28
	ВСЕГО:		47,14	43,19	232,37	1521,72	1,07	201,3	289,37	5,48	715,67	1061,46	338,25	14,08

13 день

13 день														
	Завтрак:													
234	Каша из овсяных хлопьев "Гуркулес" жидкая	155	4,68	7,11	21,11	167,16	0,13	1,03	46,13	0,42	108,42	147,68	40,78	0,94
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:	585	14,8	14,23	72,05	481,66	0,26	16,63	47,57	1,8	228,42	371,38	76,68	6,48
	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	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15,6	0	0,42	8,62	15,6	12	0,54
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	40	2,64	0,44	16,4	80	0,07	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
	Итого:	860	23,61	20,14	112,95	731,81	0,39	85,3	72,2	7,86	141,29	383,54	112,82	6,72
	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	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	340	7,28	6,01	49,78	286,83	0,19	39,4	40,5	0,37	279,45	206	41,5	0,71
	ВСЕГО:		45,69	40,38	234,78	1500,3	0,84	141,33	160,27	10,03	649,16	960,92	231	13,91

14 день

14 день														
	Завтрак:													
302	Каша вязкая (ячневая)	155	5,01	6,09	28	186,88	0,12	0,96	44,3	0,05	117,1	181,96	27,06	0,7
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:	520	13,13	20,43	73,25	530,89	0,42	1,66	142,8	33,68	389,4	377,41	56,21	2,12
	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	150	5,13	4,21	33,84	193,77	0,09	0	29,5	0,81	13,97	46,07	8,38	0,85
20	Салат из помидоров и огурцов	60	0,54	1,09	1,71	18,8	0,03	9,6	0	0,68	11,51	17,27	10,33	0,44
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	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:	800	20,42	21,42	106,24	700,3	0,41	110,99	78,5	4,79	101,48	287,35	87,62	5,09
	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	25	2,12	2,7	16,67	99,5	0,03	0	9,5	0,32	5,5	20	3,5	0,47
б/н	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого:	325	9,42	8,2	45,87	301,5	0,13	11,6	49,5	0,72	249,5	240	77,5	1,27
	ВСЕГО:		42,97	50,05	225,36	1532,69	0,96	124,25	270,8	39,19	740,38	904,76	221,33	8,48

15 день

15 день														
	Завтрак:													
366	Запеканка из творога	170	25,83	17,74	33,64	397,54	0,09	0,92	122,9	0,56	300,5	371,98	41,73	0,85
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:	530	28,93	21,09	62,15	560,04	0,125	10,69	148,9	0,91	433	453,98	69,23	5,2
	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)	150	7,93	5,63	37,07	230,73	0,3	0	29,5	0,6	18,08	207,32	138,22	6,76
33	Салат из свеклы	60	0,78	3,57	4,72	54,07	0,01	5,7	0	1,81	21,09	24,59	12,54	0,8
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:	780	35,86	39,94	85,7	852,12	0,67	25,77	98,9	5,08	153,39	574,2	215,82	15,69
	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	30	2,25	2,94	22,32	124,7	0,02	0	3,75	1,04	8,7	27	6	0,78
б/н	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
	Итого:	330	8,95	9,54	39,82	287,7	0,14	62,6	43,75	1,24	282,7	230	47	1,28
	ВСЕГО:		73,74	70,57	187,67	1699,86	0,935	99,06	291,55	7,23	869,09	1258,18	332,05	22,17

16 день															4 неделя		
	Завтрак:																
236	Каша рисовая молочная жидкая	155	3,57	6,06	23,75	163,8	0,05	1,027	45,3	0,14	98,29	106,74	22,61	0,34			
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	15,66	19,25	76,43
	Итого:	630	14,58	17,64	79,61	541,44	0,32	77,677	86,24	1,76	267,43	355,09	64,25	3,78			
	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	26,908	26,028	101,062
511	Рис отварной	150	3,27	4,08	35,51	191,85	0,04	0	29,5	0,25	8,36	78,2	25,72	0,55			
б/н	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	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	8,43	8,55	46,12
	Итого:	810	17,44	27	104,25	733	0,54	27,5	52	6,08	130,01	324,21	102,93	4,24			
	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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2			
	Итого:	340	6,88	6,21	52,08	295,83	0,16	11,4	40,5	0,37	260,45	200	39,5	2,81			
	ВСЕГО:	38,9	50,85	235,94	1570,27	1,02	116,58	178,74	8,21	657,89	879,3	206,68	10,83				

17 день

17 день														
	Завтрак:													
233	Каша кукурузная молочная жидкая	155	4,29	6,09	27,64	182,52	0,07	0,99	44,7	0,5	97,64	95,45	15,44	0,58
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:	505	13,71	17,87	81,5	543,2	0,23	11,74	123,2	1,54	309,51	290,1	90,59	2,67
	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	60	1,03	3,05	4,7	50,41	0,01	17,1	0	1,38	27,45	17,73	9,12	0,35
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	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	40	2,64	0,44	16,4	80	0,07	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
	Итого:	890	27,84	20,9	110,34	742,6	0,474	76,94	27,7	3,25	143,98	472,42	132,21	8,33
	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	25	2,12	2,7	16,67	99,5	0,03	0	9,5	0,32	5,5	20	3,5	0,47
б/н	Йогурт 5%	115	2,2	5	16	120	0,2	0,6	30	33	122	92	14	0,1
	Итого:	340	10,12	12,7	40,87	325,5	0,29	2,2	79,5	33,32	363,5	304	49,5	0,77
	ВСЕГО:		51,67	51,47	232,71	1611,3	0,994	90,88	230,4	38,11	816,99	1066,52	272,3	11,77

18 день

18 день														
	Завтрак:													
340	Омлет натуральный	160	15,1	20,67	2,85	257,86	0,1	0,58	368	0,82	126,72	273,93	21,03	3,11
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:	600	22,85	26,44	50,66	538,06	0,295	121,25	394	1,78	354,42	439,43	66,43	4,67
	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	90	20,45	17,01	0,18	235,6	0,11	2,64	48	0,36	21,22	194,14	23,36	1,61
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	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	4,2	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
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:	860	35,3	25,77	92,82	745,54	0,57	132,29	107	1,98	213,33	460,21	134,95	8,23
	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	30	2,25	2,94	22,32	124,7	0,02	0	3,75	1,04	8,7	27	6	0,78
б/н	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	Итого:	330	8,45	9,64	42,02	291,7	0,12	7,6	43,75	1,44	267,7	223	46	3,28
	ВСЕГО:		66,6	61,85	185,5	1575,3	0,985	261,14	544,75	5,2	835,45	1122,64	247,38	16,18

19 день														
	Завтрак:													
333	Макароны с сыром	215	9,98	9,69	45,12	307,57	0,12	0,1	80,3	1,16	150,54	136,47	16,42	1,29
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:	595	13,06	10,53	87,55	505,47	0,19	17,3	80,3	1,79	196,54	180,47	40,12	5,72
	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)	150	7,93	5,63	37,07	230,73	0,3	0	29,5	0,6	18,08	207,32	138,22	6,76
б/н	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15,6	0	0,42	8,62	15,6	12	0,54
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:	790	29,28	27,53	103,62	782,47	0,55	50,83	86,7	2,06	101,78	501,63	217,09	11,57
	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	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	340	7,28	6,01	49,78	286,83	0,19	39,4	40,5	0,37	279,45	206	41,5	0,71
	ВСЕГО:		49,62	44,07	240,95	1574,77	0,93	107,53	207,5	4,22	577,77	888,1	298,71	18

20 день

20 день														
	Завтрак:													
302	Каша вязкая (гречневая)	160	6,25	10,38	27,61	228,79	0,19	0,94	73,4	0,4	97,99	179,01	85,24	2,64
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:	505	14,1	23,75	82,83	603,55	0,51	1,92	148,86	34,05	348,16	400,88	133,06	4,07
	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	150	5,13	4,21	33,84	193,77	0,09	0	29,5	0,81	13,97	46,07	8,38	0,85
33	Салат из свеклы	60	0,78	3,57	4,72	54,07	0,01	5,7	0	1,81	21,09	24,59	12,54	0,8
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:	815	24,68	28,94	94,28	737,65	0,3	37,74	69	8,97	106,12	331,35	76,68	5,68
	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	25	2,12	2,7	16,67	99,5	0,03	0	9,5	0,32	5,5	20	3,5	0,47
б/н	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого:	325	9,42	8,2	45,87	301,5	0,13	11,6	49,5	0,72	249,5	240	77,5	1,27
	ВСЕГО:		48,2	60,89	222,98	1642,7	0,94	51,26	267,36	43,74	703,78	972,23	287,24	11,02