



Ознакомлен:  
 Директор ООО "Домашняя Кухня"  
 Федин А.Г.  
 01.09.2024 г.

День: первый Неделя: первая  
 Возрастная категория детей 12-18 лет.

Примерное ежедневное меню

Ознакомлен:  
 Директор ГКОУ ХР "Школа-интернат № 15" для детей с  
 Сираев Н.Р.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Всего, г		Углевод.		ЭЦ, ккал	На	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг									
			клет	жиро	бел	жиро			бел	жиро	бел	жиро	бел	жиро	бел	жиро	бел	жиро	бел	жиро	бел	жиро	бел	жиро				

Завтрак																						
129-08	Капша омыная "Сердце" молочная со сливками	250	15,81	17,80	54,27	397,61	990,12	457,48	266,58	84,93	348,13	2,25	101,13	71,20	112,38	1,15	0,32	0,35	0,75	3,68	2,42	
149	Каша с молоком	200	3,20	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20	
5-13	Мясно сыроечное (говядина)	20	0,00	17,32	0,00	155,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	
ТБК	Хлеб пшеничный	80	5,722	0,56	37,71	179,13	399,20	65,48	14,08	9,74	45,24	0,76	0,00	0,00	0,00	0,88	0,06	0,02	0,58	1,76	0,00	
Итого за "Завтрак"			550	24,96	36,74	106,67	798,05	1393,94	982,89	420,95	179,93	476,20	6,56	101,13	71,84	395,50	2,24	0,57	0,42	1,39	6,68	9,62

Обед																						
ТБК	Рыбные котлеты	1 шт	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,20	0,40	10,00	
ТБК	Кусок для детского питания	2 шт	7,04	3,54	58,62	136,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,98	2,49	4,40	0,10	0,00	8,80	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28	
Итого за "Обед"			356	7,63	5,98	85,90	245,58	29,01	316,54	22,98	11,49	15,40	2,30	0,00	38,80	6,76	0,24	0,04	0,03	0,34	0,47	15,28

Ужин																						
3/1	Салат из белокочанной капусты с рассольником	100	1,60	3,96	8,90	91,56	201,30	267,68	44,70	14,38	28,14	0,56	0,00	17,84	2,74	2,74	0,02	0,04	0,62	0,82	40,14	
46	Суп картофельный с макарошками и зеленью	250	2,66	2,60	20,33	113,71	6,88	415,40	12,61	21,14	53,96	0,84	0,00	1212,00	252,25	1,39	0,08	0,05	0,98	1,80	6,45	
611	Котлеты домашние	100	11,97	10,57	10,71	352,86	637,20	26,50	11,14	5,31	18,67	0,37	22,59	21,33	42,10	0,31	0,01	0,01	0,21	0,57	0,10	
106-13	Каша гречневая вязкая	180	5,76	5,83	25,16	175,50	680,44	1,48	7,52	0,39	2,63	0,06	17,56	13,17	19,76	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	
253	Копчен на курице	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	38,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32	
ТБК	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,33	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00	
Итого за "Обед"			880	26,54	25,36	110,31	977,38	1778,82	1054,44	113,19	63,58	157,08	2,89	40,15	1824,34	433,45	6,13	0,16	0,15	2,65	5,08	47,01

2-ой Ужин																						
576-7	Панциро сырный (парушка)	40	0,42	0,07	1,90	9,56	1,20	102,08	4,93	6,96	9,05	0,31	0,00	256,00	53,20	0,28	0,02	0,02	0,16	0,28	4,00	
87-08	Супце "Рыбка Золотая"	100	11,91	13,43	9,00	199,04	2256,72	264,29	60,44	36,31	169,61	0,94	62,86	49,53	115,04	0,49	0,06	0,11	0,79	3,47	0,54	
ТБК	Картофель запеченный	200	4,71	12,04	41,69	291,74	226,83	1338,01	25,60	54,30	137,27	2,13	0,00	47,11	7,07	5,12	0,28	0,17	3,07	4,24	47,11	
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТБК	Хлеб ржаной	60	3,72	0,64	22,76	106,03	366,00	129,36	18,48	24,54	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,07	0,04	0,34	1,20	0,00	

Итого за "Ужин"																						
615	Кефир	200	5,64	0,09	7,28	56,12	104,00	267,52	221,76	36,10	165,30	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,27	0,16	1,80	0,56
Итого за "Ужин"			800	26,58	26,31	91,84	698,36	2954,86	2101,52	331,47	148,21	563,70	5,63	62,86	355,04	175,91	6,73	0,48	0,60	4,51	11,00	52,21
Итого за день			2886	85,60	94,39	394,72	2669,37	6156,63	4455,39	888,60	405,22	1212,38	17,38	204,13	2290,02	1011,62	15,35	1,26	1,21	8,89	23,23	124,12

**Дети: второй Нелезя: первая  
Возрастная категория дети 12-18 лет.**

№ п/п	Наименование блюда	Выход, л	Единиц. г	Жиров. г	Углевод. г	Энерг. ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	Р2	Т2	В1	В2	РР	Н2	С, мг	
<b>Завтрак</b>																						
123-08	Каши ячменная молочно-я со сливками	250	8,55	13,00	48,10	336,60	946,05	279,13	193,00	42,18	283,89	1,13	80,73	57,60	89,93	0,99	0,18	0,23	1,49	3,33	1,54	
148-08	Кефирный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,05	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,91	7,20	
	Джеки (пломбино)	30	0,12	0,00	18,03	68,70	0,30	34,05	3,69	1,83	2,34	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,06	0,06	
	Хлеб пшеничный	70	5,00	0,49	32,99	156,74	349,30	57,29	12,32	8,32	39,59	0,67	0,00	0,00	0,00	0,77	0,05	0,02	0,51	1,54	0,00	
<b>Итого за "Завтрак"</b>																						
		<b>550</b>	<b>16,44</b>	<b>1,406</b>	<b>114,81</b>	<b>632,08</b>	<b>1299,75</b>	<b>772,29</b>	<b>344,79</b>	<b>123,00</b>	<b>385,85</b>	<b>4,91</b>	<b>80,73</b>	<b>57,60</b>	<b>282,93</b>	<b>1,76</b>	<b>0,42</b>	<b>0,30</b>	<b>2,02</b>	<b>5,86</b>	<b>8,80</b>	
<b>Полдник</b>																						
297	Запеченная на твороге	130	14,94	32,90	48,08	387,69	53,56	151,59	172,21	26,09	242,44	0,72	157,08	86,23	171,46	0,56	0,07	0,34	0,41	4,18	0,56	
	Молоко стученное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	26,00	73,00	61,40	6,80	43,80	0,04	8,40	6,00	9,40	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,20	
160Т	Напиток из сока	200	0,24	0,04	13,77	54,27	3,10	53,06	3,34	1,74	3,05	0,64	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,10	0,40	
<b>Итого за "Полдник"</b>																						
		<b>350</b>	<b>16,62</b>	<b>34,64</b>	<b>72,95</b>	<b>505,43</b>	<b>82,66</b>	<b>277,65</b>	<b>236,95</b>	<b>34,63</b>	<b>289,29</b>	<b>1,40</b>	<b>165,48</b>	<b>92,23</b>	<b>180,86</b>	<b>0,65</b>	<b>0,08</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>4,64</b>	<b>1,16</b>	
<b>Обед</b>																						
34-13	Салат из отварной свеклы с растительным	100	1,39	5,97	9,08	90,13	223,35	224,93	34,31	19,43	38,26	1,24	0,00	8,30	1,99	2,74	0,01	0,03	0,15	0,40	1,95	
47-08	Суп гороховый	250	2,97	9,28	29,95	208,42	779,73	287,48	16,57	15,74	37,65	0,59	0,00	1208,00	251,50	2,32	0,05	0,04	0,64	1,09	4,65	
63-08	Гуляш из говядины	100	16,18	6,91	4,67	284,89	1248,79	81,16	14,82	3,60	12,45	0,25	9,60	86,40	34,00	0,17	0,01	0,01	0,09	0,23	0,72	
106-13	Каши пшеничная явков	180	4,54	6,09	24,76	290,40	170,60	1,36	2,67	0,10	1,65	0,02	17,56	13,17	19,76	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00	
<b>Итого за "Обед"</b>																						
		<b>880</b>	<b>28,86</b>	<b>28,61</b>	<b>105,45</b>	<b>1037,05</b>	<b>2671,97</b>	<b>635,85</b>	<b>77,17</b>	<b>44,96</b>	<b>118,29</b>	<b>2,58</b>	<b>27,16</b>	<b>1315,87</b>	<b>307,25</b>	<b>5,82</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>1,24</b>	<b>2,83</b>	<b>7,32</b>	
<b>Ужин</b>																						
576 Т	Омлет соевый (парская)	40	0,30	0,03	0,91	5,30	441,40	49,63	8,10	4,87	8,33	0,21	0,00	9,60	2,00	0,04	0,01	0,01	0,03	0,08	0,80	
81-08	Фрикадельки "Легушок"	100	17,48	9,90	16,92	248,72	1417,65	40,88	39,71	4,81	28,30	0,22	18,72	18,24	34,92	0,19	0,02	0,04	0,10	0,42	0,12	
87-1	Резь из овощей	200	3,23	7,77	26,08	182,36	401,01	748,16	45,51	40,87	89,76	1,44	16,00	3515,20	666,51	0,33	0,13	0,10	1,60	2,52	16,11	
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,01	0,01	0,01	1,12	
	Хлеб ржаной	60	3,72	0,64	22,76	106,03	366,00	129,36	18,48	24,54	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,07	0,04	0,34	1,20	0,00	
<b>Итого за "Ужин"</b>																						
652	Отвар шиповника	200	0,64	0,25	13,01	49,96	2,20	8,80	10,56	2,96	2,96	0,52	0,00	784,00	163,40	0,76	0,01	0,05	0,19	0,28	80,00	
<b>Итого за "Ужин"</b>																						
		<b>800</b>	<b>25,62</b>	<b>18,64</b>	<b>93,75</b>	<b>647,98</b>	<b>2621,18</b>	<b>987,27</b>	<b>125,22</b>	<b>78,78</b>	<b>213,19</b>	<b>4,52</b>	<b>34,72</b>	<b>4330,00</b>	<b>867,57</b>	<b>2,17</b>	<b>0,24</b>	<b>0,23</b>	<b>2,27</b>	<b>4,51</b>	<b>98,15</b>	
<b>Итого за день</b>																						
		<b>2580</b>	<b>87,53</b>	<b>95,95</b>	<b>386,96</b>	<b>2822,55</b>	<b>6686,56</b>	<b>2678,06</b>	<b>784,13</b>	<b>281,37</b>	<b>1006,62</b>	<b>13,41</b>	<b>308,09</b>	<b>5795,70</b>	<b>1638,61</b>	<b>10,40</b>	<b>0,85</b>	<b>1,05</b>	<b>6,02</b>	<b>17,85</b>	<b>115,43</b>	

**День: третий Неделя: первая  
Возрастная категория дети 12-18 лет.**

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Безалк. г	Жиры г	Углевод. г	Диа. г	Эн. ккал	№	Индивидуальные показатели, мг										Вит.А, мкг	Вит.В1, мкг	Вит.В2, мкг	Вит.В6, мкг	Вит.В12, мкг	Вит.С, мг
									К	Са	Мг	Р	Fe	А	В	Р2	Т2	В1						
<b>Завтрак</b>																								
161	Суп лапшочный с мясными продуктами	250	6,84	13,59	23,53	308,78	8,63	834,83	274,45	143,72	135,20	5,80	0,00	0,00	0,00	399,60	0,33	0,40	0,12	0,19	2,44	14,40		
630	Чай с молоком питьевый	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,36	0,26		
6-13	Сыр (питьевой)	20	5,26	5,32	0,00	70,12	220,00	20,00	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	34,00	47,60	0,08	0,00	0,08	0,04	1,36	0,14	0,14		
ТТК	Хлеб пшеничный	80	5,72	0,56	37,71	179,13	309,20	65,48	14,08	9,74	45,24	0,76	0,00	0,00	0,00	0,88	0,06	0,02	0,58	1,76	0,00	0,00		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,36</b>	<b>21,05</b>	<b>72,88</b>	<b>621,50</b>	<b>652,93</b>	<b>984,81</b>	<b>541,59</b>	<b>170,55</b>	<b>339,59</b>	<b>6,77</b>	<b>51,00</b>	<b>42,00</b>	<b>463,70</b>	<b>1,34</b>	<b>0,47</b>	<b>0,28</b>	<b>0,85</b>	<b>5,96</b>	<b>14,80</b>	<b>1,80</b>		
<b>Полдник</b>																								
113-08	Омлет с желтком куриным	120	7,78	11,83	37,86	284,61	173,04	143,27	79,81	15,10	132,52	1,24	106,24	108,00	188,24	0,46	0,06	0,24	0,25	2,43	1,18	1,18		
156	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	14,35	57,41	1,91	23,35	6,03	1,67	3,06	0,12	0,00	1,28	0,32	0,03	0,00	0,00	0,01	0,03	0,03	2,56		
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	149,70	24,56	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,66	0,00		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>10,07</b>	<b>12,05</b>	<b>66,36</b>	<b>409,20</b>	<b>314,65</b>	<b>191,18</b>	<b>91,12</b>	<b>20,42</b>	<b>152,55</b>	<b>1,65</b>	<b>106,24</b>	<b>109,28</b>	<b>188,56</b>	<b>0,82</b>	<b>0,08</b>	<b>0,25</b>	<b>0,48</b>	<b>3,12</b>	<b>3,74</b>	<b>3,74</b>		
<b>Обед</b>																								
2	Салат "Удмуртский"	100	3,39	10,99	7,40	140,96	29,60	266,55	18,74	14,53	60,55	0,97	30,00	206,10	92,80	4,78	0,05	0,10	0,48	1,52	5,80	5,80		
129	Рисовый суп с овощами со сметаной	250	2,75	6,27	19,25	142,86	170,87	465,34	23,82	26,02	76,19	0,99	8,65	1011,92	225,00	2,41	0,08	0,06	1,00	1,86	7,20	7,20		
88-08	Котлета рыбная "Легенд"	100	12,74	13,14	10,30	208,55	62,21	295,09	43,11	37,21	169,14	0,77	35,89	27,51	65,50	3,07	0,07	0,10	0,83	3,61	6,60	6,60		
106-13	Каша рисовая вязкая	180	2,71	3,56	28,43	157,08	685,08	40,07	10,54	18,90	57,02	0,44	17,56	13,17	19,76	0,20	0,03	0,02	0,53	1,30	0,00	0,00		
ТТК	Компот из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	9,78	37,17	0,10	0,30	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	149,70	24,56	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,66	0,00		
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,60	0,00		
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>25,60</b>	<b>34,49</b>	<b>100,69</b>	<b>806,80</b>	<b>1280,56</b>	<b>1156,58</b>	<b>111,02</b>	<b>112,59</b>	<b>421,11</b>	<b>4,51</b>	<b>92,10</b>	<b>1260,20</b>	<b>403,36</b>	<b>11,21</b>	<b>0,29</b>	<b>0,31</b>	<b>3,22</b>	<b>9,55</b>	<b>13,60</b>	<b>13,60</b>		
<b>Ужин</b>																								
576-1	Омлет свиной (парочка)	40	0,30	0,03	1,27	5,84	3,20	49,63	8,10	4,87	14,62	0,21	0,00	19,20	4,00	0,04	0,01	0,01	0,06	0,12	1,60	1,60		
181-13	Котлеты, блинчики, блинчики	100	15,23	12,62	11,75	219,86	58,55	63,91	33,80	8,40	42,00	0,48	35,20	25,14	48,11	0,30	0,03	0,07	0,24	0,84	0,23	0,23		
468	Порошок пюре	200	8,07	29,00	90,52	631,71	1,80	3,17	2,53	0,00	3,13	0,02	28,80	28,80	54,00	0,12	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00	0,00		
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,72	0,64	22,76	106,03	366,00	129,36	18,48	24,54	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,07	0,04	0,34	1,20	0,00	0,00		
<b>Итого за Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,64</b>	<b>0,09</b>	<b>7,28</b>	<b>56,12</b>	<b>104,00</b>	<b>267,52</b>	<b>221,76</b>	<b>26,10</b>	<b>165,30</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,27</b>	<b>0,16</b>	<b>1,80</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>		
<b>Итого за Ужин</b>		<b>800</b>	<b>33,14</b>	<b>42,42</b>	<b>142,80</b>	<b>1055,43</b>	<b>533,65</b>	<b>513,85</b>	<b>284,93</b>	<b>63,91</b>	<b>307,53</b>	<b>2,95</b>	<b>64,00</b>	<b>75,54</b>	<b>106,71</b>	<b>1,30</b>	<b>0,17</b>	<b>0,40</b>	<b>0,81</b>	<b>3,98</b>	<b>2,39</b>	<b>2,39</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>2590</b>	<b>88,16</b>	<b>110,01</b>	<b>383,42</b>	<b>2892,93</b>	<b>2791,79</b>	<b>2846,41</b>	<b>1028,66</b>	<b>367,48</b>	<b>1220,77</b>	<b>15,88</b>	<b>313,34</b>	<b>1487,02</b>	<b>1162,33</b>	<b>14,67</b>	<b>1,02</b>	<b>1,23</b>	<b>5,36</b>	<b>22,62</b>	<b>34,53</b>	<b>34,53</b>		

День: третий Неделя: вторая  
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Ваннол. г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЛ. калл	Na	Макроэлементы, мг			Витамины, мг			Вит. С, мг				
			рецепт	реально	рецепт	реально	Диа. г	Ca			Mg	P	Fe	A	B	PP		H2	C, мг		
<b>Завтрак</b>																					
129-08	Каша овсяная "Горчица" Молоко со сливками	250	15,84	17,80	54,27	392,61	990,12	457,48	266,58	84,93	348,13	2,25	101,13	71,20	112,38	1,15	0,32	0,35	0,25	3,68	2,42
149	Каша с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	462	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20
5-13	Молоко сгущенное (стерилизованное)	20	0,00	17,32	0,00	155,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный	80	5,72	0,56	37,71	179,13	399,20	65,48	14,08	9,74	45,24	0,76	0,00	0,00	0,00	0,88	0,06	0,02	0,58	1,76	0,00
<b>Итого за "Завтрак"</b>																					
		550	24,86	36,74	106,67	798,05	1393,94	982,89	420,95	179,93	476,20	6,56	101,13	71,84	395,50	2,24	0,57	0,42	1,39	6,68	9,62
<b>Полдник</b>																					
ТТК	Яблоко	1 шт	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
ТТК	Печенье (пшеничное)	50	3,53	4,31	33,85	181,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
157	Напиток ацидофильный	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,98	2,49	4,40	0,10	0,00	8,80	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28
<b>Итого за "Полдник"</b>																					
		350	4,12	4,75	61,13	291,02	29,01	316,54	22,98	11,49	15,40	2,30	0,00	38,80	6,76	0,24	0,04	0,03	0,34	0,47	15,28
<b>Обед</b>																					
ТТК	Салат из отварных овощей	100	1,84	5,14	11,46	96,75	259,06	340,34	17,59	22,57	54,24	0,73	0,00	143,09	243,62	2,35	0,10	0,07	0,93	1,34	13,72
63	Пшеница пш.	250	3,47	4,00	18,91	123,43	595,53	613,44	26,02	28,24	83,40	1,30	25,00	1105,40	229,00	1,32	0,12	0,11	1,22	2,32	8,60
81-08	Фариниельский "Горчица"	100	17,48	9,90	16,92	248,72	1417,65	40,88	39,71	4,81	28,50	0,22	18,72	18,24	34,92	0,19	0,02	0,04	0,10	0,42	0,12
468	Горчица молотая	180	7,26	26,10	81,47	568,54	1,62	2,65	2,28	0,00	2,82	0,02	25,92	48,60	0,11	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00	0,00
153	Коклет из сардельгтон	200	0,21	0,01	13,42	51,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	149,70	24,56	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00
<b>Итого за "Обед"</b>																					
		890	34,27	45,68	167,71	1208,89	2606,56	1086,75	100,12	71,54	226,96	3,58	69,64	2591,85	556,44	4,72	0,30	0,26	2,65	5,36	22,44
<b>Ужин</b>																					
576-Г	Помидор свежий (сырец)	40	0,41	0,07	1,89	9,56	1,20	102,08	4,93	6,96	9,05	0,31	0,00	256,00	53,20	0,28	0,02	0,01	0,16	0,28	4,00
181-13	Корюшка, бланшир. пшеница	100	15,23	12,62	11,75	219,86	58,55	63,91	33,80	8,40	42,00	0,48	35,20	25,14	48,11	0,30	0,03	0,07	0,24	0,84	0,23
106-13	Каша гречневая вязкая	200	6,40	6,48	27,96	195,00	756,04	1,64	8,36	0,43	2,92	0,07	19,51	14,63	21,96	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,05	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,72	0,64	22,76	106,03	366,00	129,36	18,48	24,54	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,07	0,04	0,34	1,20	0,00
<b>Итого за "Ужин"</b>																					
632	Отвар пшеничка	200	0,64	0,25	13,01	49,96	2,20	8,80	10,56	2,96	2,96	0,52	0,00	784,00	163,40	0,76	0,01	0,05	0,19	0,28	80,00
<b>Итого за "Ужин"</b>																					
		800	26,64	20,10	91,44	636,01	1184,91	316,23	78,98	44,02	140,74	3,50	54,71	1082,73	287,41	2,23	0,13	0,18	0,94	2,62	85,55
<b>Итого за день</b>																					
		2590	89,88	107,27	426,95	2933,97	5214,42	2702,41	623,03	306,99	859,30	15,94	225,48	3775,23	1246,11	9,44	1,04	0,89	5,31	15,13	132,69



День: пятый Нелета: вторник

Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ пол.	Наименование блюда	Валюта, р.	Итого, г		Жиров, г		Углевод, г		СДЛ, ккал	Na	Минеральные вещества, мг			Витамин, мкг										Витамин С, мг
			исход.	исход.	исход.	исход.	Ca	Mg			P	Fe	A	B	PP	TЭ	B1	B2	PP	HЭ	С, мг			
<b>Завтрак</b>																								
119-08	Каша "Дружба" со сливочным маслом	250	13,25	10,31	51,23	346,43	888,40	550,50	175,80	114,94	162,57	4,21	0,00	4,54	228,43	0,19	0,32	0,08	0,69	3,23	8,49			
630	Чай с молоком для сливок	200	1,34	1,58	11,34	65,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26			
6-13	Сыр (попудан)	20	5,26	5,32	0,00	70,12	220,00	20,00	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	34,00	47,60	0,08	0,00	0,08	0,04	1,36	0,14			
т.к.	Хлеб пшеничный	80	5,22	0,56	37,71	179,13	399,20	65,48	14,08	9,74	45,24	0,76	0,00	0,00	0,00	0,88	0,06	0,02	0,58	1,76	0,00			
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>550</b>	<b>25,76</b>	<b>17,77</b>	<b>100,38</b>	<b>659,15</b>	<b>1532,70</b>	<b>704,48</b>	<b>442,94</b>	<b>141,77</b>	<b>366,97</b>	<b>5,19</b>	<b>51,00</b>	<b>46,54</b>	<b>292,53</b>	<b>1,20</b>	<b>0,39</b>	<b>0,24</b>	<b>1,35</b>	<b>6,75</b>	<b>8,89</b>			
<b>Полдник</b>																								
297	Закваска из творога	130	14,94	32,90	48,08	387,69	53,56	151,59	172,21	26,09	242,44	0,72	157,08	86,23	171,46	0,56	0,07	0,34	0,41	4,18	0,56			
т.к.	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	26,00	73,00	61,40	6,80	43,80	0,04	8,40	6,00	9,40	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,20			
160Т	Пантон на соев	200	0,24	0,04	13,77	54,27	3,10	53,06	3,34	1,74	3,05	0,64	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,10	0,40			
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>350</b>	<b>16,62</b>	<b>34,64</b>	<b>72,95</b>	<b>505,43</b>	<b>82,66</b>	<b>277,65</b>	<b>236,95</b>	<b>34,63</b>	<b>289,29</b>	<b>1,40</b>	<b>165,48</b>	<b>92,23</b>	<b>180,86</b>	<b>0,65</b>	<b>0,08</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>4,64</b>	<b>1,16</b>			
<b>Обед</b>																								
34-13	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,39	5,97	9,08	90,13	223,35	224,93	34,31	19,43	38,26	1,24	0,00	8,30	1,99	2,74	0,01	0,03	0,15	0,40	1,95			
128	Рисовый суп с говядиной со сметаной	250	2,26	6,23	15,21	123,81	916,54	470,23	33,80	24,25	60,40	0,93	8,65	94,577	211,15	2,32	0,08	0,06	0,97	1,71	10,11			
166-13	Телегги рыбные паровые	100	12,47	6,11	9,37	137,86	94,03	298,37	50,11	38,66	167,03	0,83	21,31	17,13	39,03	0,50	0,07	0,10	0,30	3,63	0,74			
92-08	Пюре картофельное	180	3,71	6,59	25,83	176,01	441,29	799,48	49,01	34,15	102,12	1,26	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,98	12,32			
134	Колбас на яичка	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,36	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
т.к.	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,37	3,52	2,44	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02	0,00	0,14	0,44	0,00			
т.к.	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	244,00	86,24	12,32	16,36	54,98	1,36	0,00	1,60	0,40	0,56	0,05	0,02	0,22	0,80	0,00			
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>890</b>	<b>24,15</b>	<b>25,17</b>	<b>108,90</b>	<b>737,94</b>	<b>2019,11</b>	<b>1895,88</b>	<b>185,33</b>	<b>135,28</b>	<b>434,10</b>	<b>5,84</b>	<b>54,58</b>	<b>1031,18</b>	<b>303,09</b>	<b>6,60</b>	<b>0,37</b>	<b>0,35</b>	<b>4,00</b>	<b>9,96</b>	<b>25,12</b>			
<b>Ужин</b>																								
189	Фрикадельки мясные в томатном соусе	140	15,65	12,84	7,98	319,28	2,38	62,65	5,21	5,40	12,78	0,22	12,84	480,03	112,43	0,15	0,01	0,01	0,11	0,25	1,30			
97-08	Макаронные изделия отварные	200	6,88	8,00	41,96	266,74	966,91	60,82	20,22	9,34	49,63	0,96	0,00	0,00	54,00	1,17	0,06	0,02	0,50	2,06	0,80			
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12			
т.к.	Хлеб ржаной	60	3,72	0,64	22,76	106,03	366,00	129,36	18,48	24,54	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,07	0,04	0,34	1,20	0,00			
<b>2-ой Ужин</b>		<b>200</b>	<b>0,64</b>	<b>0,25</b>	<b>13,01</b>	<b>49,96</b>	<b>2,20</b>	<b>8,80</b>	<b>10,56</b>	<b>2,96</b>	<b>2,96</b>	<b>0,52</b>	<b>0,00</b>	<b>784,00</b>	<b>163,40</b>	<b>0,76</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,19</b>	<b>0,28</b>	<b>80,00</b>			
<b>Итого за "Ужин"</b>		<b>800</b>	<b>27,13</b>	<b>21,77</b>	<b>99,78</b>	<b>797,62</b>	<b>1338,41</b>	<b>272,07</b>	<b>57,33</b>	<b>42,98</b>	<b>149,19</b>	<b>3,82</b>	<b>12,84</b>	<b>1266,99</b>	<b>330,57</b>	<b>2,93</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>1,15</b>	<b>3,80</b>	<b>82,42</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>2500</b>	<b>93,67</b>	<b>99,65</b>	<b>382,00</b>	<b>2700,15</b>	<b>4972,88</b>	<b>3150,08</b>	<b>922,55</b>	<b>354,66</b>	<b>1239,55</b>	<b>16,25</b>	<b>283,90</b>	<b>2426,94</b>	<b>1107,05</b>	<b>11,38</b>	<b>0,99</b>	<b>1,13</b>	<b>6,98</b>	<b>25,14</b>	<b>117,59</b>			

День: сельской Неделю: первая  
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рецеп	Наименование блюда	Ваннол. г	Безил. г	Жиры, г	Углевод. г	Э.П. ккал	Минеральные элементы, мг																							
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B																
<b>Завтрак</b>																														
125-08	Каша манная молочная вязкая со сливками	250	11,86	15,23	51,64	383,65	974,01	340,69	244,43	35,60	215,24	0,80	101,13																	
149	Каша с маком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	450,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00																	
5-13	Мясно-сырный салат (горюшки)	20	0,00	1,232	0,00	155,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																	
ТРК	Хлеб пшеничный	80	5,72	0,56	37,71	179,13	399,20	65,48	14,08	9,74	45,24	0,76	0,00																	
<b>Итого за Завтрак</b>													550	20,87	34,17	104,04	789,08	1377,83	866,11	398,80	130,60	343,30	5,11	101,13						
<b>Полдник</b>																														
ТРК	Джем	1шт	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00																	
ТРК	Печенье (прюшоты)	50	3,53	4,31	33,85	181,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																	
157	Напиток витаминный	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,98	2,49	4,40	0,10	0,00																	
<b>Итого за Полдник</b>													350	4,12	4,75	61,13	291,02	29,01	316,54	22,98	11,49	15,40	2,30	0,00						
<b>Обед</b>																														
74Т	Икра рыбная (заволжская)	100	1,30	5,20	9,40	87,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																	
48-08	Суп крестьянский суповой крутой	250	2,04	6,14	14,42	119,11	756,30	243,88	33,39	18,40	48,27	0,61	8,65																	
86-08	Минтай, запеченный в масле	100	16,00	13,31	3,06	195,35	1204,22	380,60	63,14	50,08	225,42	1,46	40,35																	
92-08	Пюре картофельное	180	4,07	6,59	25,83	176,01	441,29	799,48	49,01	34,15	102,12	1,26	24,62																	
ТРК	Компот из черешневой рябины	200	0,00	0,00	9,78	37,17	0,10	0,30	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00																	
ТРК	Хлеб пшеничный	200	2,15	0,21	14,15	67,18	149,70	24,56	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00																	
ТРК	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00																	
<b>Итого за Обед</b>													890	27,41	31,77	88,02	735,23	2734,61	1515,50	160,35	118,55	434,01	4,67	73,62						
<b>Ужин</b>																														
576 Т	Помидор свежий (нарезка)	30	0,31	0,05	1,42	7,17	0,90	76,56	3,69	5,22	6,78	0,24	0,00																	
423	Тертая из говядины с рисом	110	15,50	13,35	14,76	239,19	4,84	70,63	13,90	9,03	37,93	0,41	35,20																	
468	Гороховое пюре	200	8,07	29,00	90,52	631,71	1,80	3,17	2,53	0,00	3,13	0,02	28,80																	
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00																	
ТРК	Хлеб ржаной	60	3,72	0,64	22,76	106,03	366,00	129,36	18,48	24,54	82,48	2,04	0,00																	
<b>2-ой Ужин</b>																														
645	Кефир	200	5,64	0,09	7,28	56,12	93,60	240,77	199,58	23,49	148,77	0,16	0,00																	
<b>Итого за Ужин</b>													800	33,41	43,17	145,96	1076,09	467,24	520,75	238,45	62,28	279,09	2,89	64,00						
<b>Итого за день</b>													2590	85,82	113,86	399,14	2891,43	4608,69	3218,89	820,58	322,92	1071,81	14,97	238,75						

Дети: сельской Негели: вторая  
 Возрастная категория дети 12-18 лет.

№ п/п	Наименование товара	Видовое количество	Единица измерения	Участие в общей массе			Минеральные вещества, мг										Витамины, мг									
				всего	в %	дл. г	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	T	B1	B2	PP	Н2	C, мг					
<b>Завтрак:</b>																										
127-08	Каша пшеничная молочная со сливками	350	г	15,29	12,98	48,50	457,15	941,89	254,25	143,08	55,18	208,13	1,52	47,62	54,42	90,13	0,39	0,20	0,17	0,82	3,54	0,60				
148-08	Корейский напиток на молоке	200	г	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,09	7,20				
ТРК	Джем (пюре)	30	г	0,12	0,00	18,03	68,70	0,30	34,05	3,69	1,83	2,34	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,06	0,06				
ТРК	Хлеб пшеничный	70	г	5,00	0,19	32,99	156,74	349,30	57,29	12,32	8,52	39,59	0,67	0,00	0,00	0,00	0,77	0,05	0,02	0,51	1,54	0,80				
<b>Итого за "Завтрак"</b>																										
		550		23,18	14,04	115,21	752,64	1295,59	752,41	294,87	136,00	310,09	5,30	47,62	54,42	283,13	1,16	0,45	0,24	1,36	6,07	7,86				
<b>Обед:</b>																										
112-08	Омлет куриный	120	г	10,94	15,18	39,76	235,12	123,42	152,88	86,57	13,33	162,08	1,67	148,62	67,75	248,77	0,58	0,05	0,32	0,17	3,05	0,24				
ТРК	Напиток из черной смородины	200	г	0,28	0,11	12,29	48,85	9,70	92,66	9,77	8,09	8,61	0,32	0,00	24,00	5,10	0,21	0,01	0,01	0,07	0,12	24,00				
ТРК	Хлеб пшеничный	30	г	2,15	0,21	14,15	67,18	149,70	24,56	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00				
<b>Итого за "Обед"</b>																										
		350		13,37	15,50	66,29	351,14	282,82	270,10	101,62	26,07	187,66	2,32	148,62	91,75	253,87	1,12	0,08	0,34	0,46	3,83	24,24				
<b>Ужин:</b>																										
2	Салат "Удмуртский"	100	г	3,39	10,99	7,40	140,96	29,60	266,55	18,74	14,53	60,55	0,97	30,00	206,40	92,80	4,78	0,05	0,10	0,48	1,52	5,80				
56-08	Суп из овощей	250	г	2,06	6,14	16,97	108,69	755,25	351,48	32,53	20,23	53,42	0,71	8,65	963,08	214,87	2,29	0,07	0,06	0,83	1,48	8,67				
18-13	Корейский напиток, напиток	100	г	15,23	12,62	11,75	219,86	58,55	63,91	33,80	8,40	42,00	0,48	33,20	25,14	48,11	0,30	0,03	0,07	0,24	0,84	0,23				
106-13	Каша рисовая вязкая	180	г	2,71	3,56	28,43	157,08	685,08	40,07	10,54	18,90	57,02	0,44	17,56	13,17	19,76	0,20	0,03	0,02	0,53	1,30	0,00				
ТРК	Конфит из черноплодной рябины	200	г	0,00	0,00	9,78	37,17	0,10	0,30	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ТРК	Хлеб пшеничный	30	г	2,15	0,21	14,15	67,18	149,70	24,56	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00				
ТРК	Хлеб ржаной	30	г	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,88	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00				
<b>Итого за "Ужин"</b>																										
		890		27,40	33,84	99,86	783,94	1861,28	811,55	110,42	77,98	271,19	3,94	91,41	1208,99	375,84	8,32	0,24	0,28	2,47	6,40	14,70				
<b>Итого за день:</b>																										
		200		0,64	0,25	13,01	49,96	2,20	8,80	10,56	2,96	3,96	0,52	0,00	784,00	163,40	0,76	0,01	0,05	0,19	0,28	80,00				
<b>Итого за "Ужин"</b>																										
		800		25,70	34,83	83,01	699,73	1676,44	315,06	67,90	49,73	224,96	3,55	27,51	921,19	222,50	2,21	0,13	0,13	1,36	3,33	82,66				
<b>Итого за день:</b>																										
		2590		89,64	94,21	364,38	2587,45	5116,14	2149,11	574,81	288,79	993,90	15,11	315,16	2276,35	1135,34	12,81	0,90	0,99	5,64	19,52	129,46				



День: второй Неделя: вторая  
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ п/п	Наименование вида блюда	Выход, г	Безжира, г		Жиры, г		Углеводо- дана, г		ЭнД, ккал	№	Микроэлементы содержания, мг										Витамин, мг	Витамин, мг	Витамин, мг	Витамин, мг
			кислото	кислото	кислото	кислото	К	Са			Мг	Р	Fe	А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP				
<b>Завтрак</b>																								
128-08	Каши пшеничная 4-хочинная со сливками	250	3.17	10.72	39.95	343.65	936.23	148.99	129.62	14.24	93.21	0.19	47.62	45.36	88.44	0.23	0.04	0.14	0.10	0.93	0.60			
630	Чай с молоком или лимонадом	200	1.54	1.58	11.34	63.47	25.10	64.50	53.06	6.09	39.15	0.07	9.00	8.00	16.50	0.05	0.01	0.06	0.04	0.40	0.26			
6-13	Сыр (горшавки)	20	5.26	5.32	0.00	70.12	220.00	20.00	200.00	11.00	120.00	0.14	42.00	34.00	47.60	0.08	0.00	0.08	0.04	1.36	0.14			
ТРК	Хлеб пшеничный	80	5.72	0.56	37.71	179.13	399.20	65.48	14.08	9.74	45.24	0.76	0.00	0.00	0.00	0.88	0.06	0.02	0.58	1.76	0.00			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15.69</b>	<b>18.18</b>	<b>89.00</b>	<b>656.38</b>	<b>1580.53</b>	<b>298.96</b>	<b>396.76</b>	<b>41.07</b>	<b>297.61</b>	<b>1.16</b>	<b>98.62</b>	<b>87.36</b>	<b>152.54</b>	<b>1.24</b>	<b>0.11</b>	<b>0.30</b>	<b>0.75</b>	<b>4.45</b>	<b>1.00</b>			
<b>Полдник</b>																								
ТРК	Молочек	150	19.50	22.85	50.97	530.73	69.38	121.92	86.75	10.74	97.88	0.67	85.50	55.60	153.88	0.37	0.03	0.18	0.11	1.47	0.33			
ТРК	Пирожок из черной шоколадки	200	0.28	0.11	12.29	48.85	9.70	92.66	9.77	8.09	8.61	0.37	0.00	24.00	5.10	0.21	0.01	0.01	0.07	0.12	24.00			
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>19.78</b>	<b>22.96</b>	<b>63.26</b>	<b>579.58</b>	<b>79.08</b>	<b>214.58</b>	<b>96.52</b>	<b>18.83</b>	<b>106.49</b>	<b>1.04</b>	<b>85.50</b>	<b>79.60</b>	<b>158.98</b>	<b>0.58</b>	<b>0.04</b>	<b>0.19</b>	<b>0.18</b>	<b>1.59</b>	<b>24.33</b>			
<b>Обед</b>																								
17-08	Салат из квашеной капусты	100	1.49	4.48	9.20	80.87	744.45	226.73	36.65	12.35	26.71	0.50	0.00	0.00	0.00	2.30	0.02	0.01	0.27	0.53	10.00			
44	Адырчи шаш	250	2.20	4.07	14.13	99.51	863.01	363.58	36.86	20.93	59.15	0.81	8.65	941.54	210.34	1.28	0.06	0.05	0.81	1.46	8.98			
193-13	Запеченная картошечка с маслом	260	22.73	36.57	68.05	540.91	14.88	1235.51	28.94	50.36	134.10	2.03	34.03	72.61	71.05	0.42	0.21	0.15	2.54	4.46	19.98			
253	Котлетки из курицы	200	0.98	0.05	21.64	81.78	3.30	302.46	28.42	18.27	25.40	0.58	0.00	560.00	116.60	1.10	0.01	0.03	0.48	0.78	0.32			
ТРК	Хлеб пшеничный	30	2.15	0.21	14.15	149.70	24.56	5.28	5.28	3.65	16.97	0.29	0.00	0.00	0.00	0.35	0.02	0.01	0.22	0.66	0.00			
ТРК	Хлеб ржаной	30	1.86	0.32	11.38	53.01	183.00	64.68	9.24	12.27	41.24	1.02	0.00	1.20	0.30	0.42	0.04	0.02	0.17	0.60	0.00			
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>31.41</b>	<b>45.70</b>	<b>138.55</b>	<b>923.26</b>	<b>1958.54</b>	<b>2217.52</b>	<b>145.39</b>	<b>117.83</b>	<b>303.57</b>	<b>5.23</b>	<b>42.68</b>	<b>1575.35</b>	<b>398.29</b>	<b>5.85</b>	<b>0.36</b>	<b>0.26</b>	<b>4.49</b>	<b>8.49</b>	<b>39.28</b>			
<b>Ужин</b>																								
576 Т	Омлет свежий (вареный)	40	0.30	0.03	1.27	5.84	3.20	49.63	8.10	4.87	14.62	0.21	0.00	19.20	4.00	0.04	0.01	0.01	0.06	0.12	1.60			
163-13	Котлетки, говяжьи, фаршом ржаные	100	13.89	5.78	13.26	159.12	116.58	309.96	49.48	40.62	187.07	1.10	23.20	8.20	43.66	2.18	0.09	0.13	0.96	4.19	0.50			
97-08	Макаронные изделия отварные	200	6.88	8.00	41.96	266.74	966.91	60.82	20.22	9.34	49.63	0.96	0.00	0.00	54.00	1.17	0.06	0.02	0.50	2.06	0.00			
628	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	9.21	35.88	0.10	0.26	0.26	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ТРК	Хлеб ржаной	60	3.72	0.64	22.76	106.03	366.00	129.36	18.48	24.54	82.48	2.04	0.00	2.40	0.60	0.84	0.07	0.04	0.34	1.20	0.00			
<b>Итого за Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5.64</b>	<b>0.09</b>	<b>7.28</b>	<b>56.12</b>	<b>104.00</b>	<b>267.52</b>	<b>221.76</b>	<b>26.10</b>	<b>165.30</b>	<b>0.17</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>	<b>0.27</b>	<b>0.16</b>	<b>1.80</b>	<b>0.56</b>			
<b>Итого за Ужин</b>		<b>800</b>	<b>30.61</b>	<b>14.58</b>	<b>95.74</b>	<b>629.73</b>	<b>1556.79</b>	<b>817.56</b>	<b>318.30</b>	<b>105.48</b>	<b>499.10</b>	<b>4.51</b>	<b>25.20</b>	<b>29.80</b>	<b>102.26</b>	<b>4.23</b>	<b>0.29</b>	<b>0.47</b>	<b>2.02</b>	<b>9.37</b>	<b>2.66</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>2570</b>	<b>97.48</b>	<b>101.42</b>	<b>386.65</b>	<b>2788.95</b>	<b>5174.93</b>	<b>3548.62</b>	<b>956.97</b>	<b>283.21</b>	<b>1206.76</b>	<b>11.94</b>	<b>252.00</b>	<b>1772.11</b>	<b>812.07</b>	<b>11.89</b>	<b>0.80</b>	<b>1.22</b>	<b>7.44</b>	<b>23.89</b>	<b>67.27</b>			



День: четверг Неделя: вторая  
 Возрастная категория: Дети 12-18 лет.

№ пров.	Наименование блюда	Видовый состав	Весовое количество	Жиров. г	Углевод. г	Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг											Витамины, мкг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P2	13	B1	B2	PP	119	Вит.С	
<b>Завтрак</b>																						
125-08	Каши мясные молочная каша со сливочным маслом	250	11,86	15,23	51,64	383,65	974,01	340,69	244,43	33,60	215,24	0,80	101,13	71,20	112,38	1,06	0,14	0,31	0,80	3,02	2,42	
148-08	Крепкий напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	410	400,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20	
148-08	Крепкий напиток на молоке	30	0,12	0,00	18,03	68,70	0,30	34,05	3,69	1,83	2,34	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,06	0,00	
ТК	Джем (повидло)	70	5,00	0,49	32,99	156,74	349,30	57,29	12,32	8,52	39,59	0,67	0,00	0,00	0,00	0,77	0,05	0,02	0,51	1,54	0,00	
ТК	Хлеб пшеничный	550	19,75	16,29	118,36	679,13	1327,71	838,85	396,22	116,42	317,20	4,58	101,13	71,20	305,38	1,83	0,39	0,39	1,33	5,55	9,68	
<b>Итого за "Завтрак"</b>																						
<b>Полдник</b>																						
291	Булочка ванильная	150	11,75	22,80	91,20	564,74	654,32	130,89	26,66	16,24	98,85	1,39	13,39	4,39	23,21	1,59	0,13	0,06	1,18	3,64	0,00	
156	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	14,33	57,41	1,91	23,35	6,03	1,67	3,06	0,12	0,00	1,28	0,32	0,03	0,00	0,00	0,01	0,03	2,56	
ТК	Итого за "Полдник"	350	11,89	22,81	105,53	622,15	656,23	154,24	32,69	17,91	101,91	1,51	13,39	5,57	23,53	1,62	0,13	0,06	1,19	3,67	2,56	
<b>Обед</b>																						
ТК	Салат "Веселый"	100	1,40	9,98	7,80	124,28	196,10	137,52	23,94	9,02	21,48	0,36	0,00	21,56	3,56	4,46	0,02	0,02	0,28	0,40	17,88	
131/1	Суп-лапша	350	2,35	4,65	15,44	111,63	3,63	59,05	9,04	8,13	26,25	0,42	0,00	1200,00	250,00	2,57	0,05	0,02	0,31	0,77	0,65	
394	Жареное по-домашнему	380	16,91	23,18	34,25	475,44	131,04	1047,53	23,00	41,57	106,63	1,69	0,00	137,39	28,00	0,31	0,17	0,11	2,02	3,57	16,13	
251	Колбаса из мяса	300	0,15	0,14	13,30	52,29	10,50	98,12	5,90	3,13	3,83	0,79	0,00	9,60	2,00	0,08	0,01	0,10	0,16	1,60	0,00	
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	149,70	24,56	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00	
ТК	Хлеб ржаной	30	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,02	0,01	0,11	0,40	0,00	
ТК	Итого за "Обед"	880	24,20	38,37	92,52	866,15	612,97	1409,90	73,32	73,68	202,65	4,23	0,00	1369,35	283,76	8,03	0,28	0,18	3,04	5,96	36,26	
<b>Ужин</b>																						
90-08	Котлеты рыбные "Ледянаякорова"	120	15,74	9,67	8,82	183,10	94,70	447,40	64,25	60,76	252,33	1,38	40,92	2944,70	542,52	3,74	0,13	0,18	1,49	4,90	2,71	
228	Каша гречневая	200	4,60	6,48	24,35	163,47	91,69	742,72	112,71	40,06	80,12	1,54	0,00	509,74	99,18	3,39	0,07	0,08	1,38	2,28	36,66	
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТК	Хлеб ржаной	80	4,96	0,85	30,35	141,37	488,00	172,48	24,64	32,72	109,97	2,72	0,00	3,20	0,80	1,12	0,10	0,05	0,45	1,60	0,00	
ТК	Итого за "Ужин"	300	5,64	0,99	7,28	36,12	104,00	267,52	221,76	36,10	165,30	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,27	0,16	1,80	
645	Кефир	800	31,12	17,13	80,01	579,94	778,49	1630,38	423,62	159,64	607,71	5,84	40,92	3457,64	642,50	8,25	0,36	0,58	3,48	10,58	39,93	
ТК	Итого за "Ужин"	2580	86,95	94,60	396,44	2747,37	3375,41	4033,36	925,84	367,65	1229,47	16,15	155,44	4903,76	1255,17	19,73	1,15	1,21	9,04	25,76	88,43	
<b>Итого за день</b>																						

День: нестрой Недейств. первая  
 Возрастная категория детей 12-18 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг											Витаминные, мг			Вит-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РD	ТD	B1	B2	PP	HD	
<b>Завтрак</b>																					
138-08	Каша овсяная молочная со сливочным маслом	250	3,17	10,72	39,95	343,65	936,23	148,99	129,62	14,24	93,21	0,19	47,62	45,36	88,44	0,23	0,04	0,14	0,10	0,93	0,60
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,30	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
6-13	Сыр (популярный)	20	5,26	5,32	0,00	70,12	220,00	20,00	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	34,00	47,60	0,08	0,00	0,08	0,04	1,36	0,14
ТРК	Хлеб пшеничный	80	5,72	0,56	37,71	179,13	399,20	65,48	14,08	9,74	45,24	0,76	0,00	0,00	0,00	0,88	0,06	0,02	0,58	1,76	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>																					
		550	15,69	18,18	89,00	656,38	1580,53	298,96	396,76	41,07	297,61	1,16	98,62	87,36	152,54	1,24	0,11	0,30	0,75	4,45	1,00
<b>Ланч</b>																					
ТРК	Молочек	150	19,50	22,85	50,97	530,73	69,38	121,92	86,75	10,74	97,88	0,67	85,50	55,60	153,88	0,37	0,03	0,18	0,11	1,47	0,33
ТРК	Халиток из черной смородины	200	0,28	0,11	12,39	48,85	9,70	92,66	9,77	8,09	8,61	0,37	0,00	24,00	5,10	0,21	0,01	0,01	0,07	0,12	24,00
<b>Итого за 'Ланч'</b>																					
		350	19,78	22,96	63,36	579,58	79,08	214,58	96,52	18,83	106,49	1,04	85,50	79,60	158,98	0,58	0,04	0,19	0,18	1,59	24,33
<b>Обед</b>																					
8-13	Винегрет овощной	100	1,37	6,07	27,03	181,90	229,66	292,99	21,41	20,38	44,81	0,81	0,00	1777,23	302,20	2,80	0,06	0,04	0,61	0,88	10,54
151/1	Суп-пюре	250	2,35	4,65	15,44	111,63	3,65	59,05	9,04	8,13	26,25	0,47	0,00	1200,00	250,00	2,57	0,03	0,02	0,31	0,77	6,65
39/9	Фруктовый салат в соусе	100	16,42	9,39	29,79	142,41	0,74	18,88	2,53	2,16	5,16	0,10	3,33	229,00	54,17	0,08	0,00	0,00	0,04	0,13	0,24
255	Каша гречневая рассычатая	180	8,98	13,59	42,95	319,10	359,46	193,45	21,03	126,47	193,43	4,30	65,45	47,35	75,19	0,79	0,17	0,12	1,85	3,64	0,00
231	Компот из яблок	200	0,15	-0,14	13,30	52,29	10,50	98,12	5,90	3,13	3,83	0,79	0,00	9,60	2,00	0,08	0,01	0,01	0,10	0,16	1,60
ТРК	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	149,70	24,56	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,60
ТРК	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,60
<b>Итого за 'Обед'</b>																					
		890	33,27	34,56	154,04	927,52	936,69	750,42	74,43	176,19	331,68	7,73	68,78	326,438	683,96	7,07	0,33	0,22	3,30	8,84	13,03
<b>Ужин</b>																					
576 Т	Омлет овощной (паровая)	30	0,23	0,03	0,96	4,38	2,40	37,32	6,08	3,66	10,97	0,13	0,00	14,40	3,00	0,03	0,00	0,02	0,05	0,09	1,20
181-13	Котлета, биточек, шницел	100	15,23	12,62	11,75	210,86	58,55	63,07	33,80	8,40	42,00	0,48	35,20	25,14	48,11	0,30	0,03	0,07	0,24	0,84	0,23
482	Каша гречневая	200	4,81	9,60	24,88	195,31	28,63	757,78	105,74	45,96	89,93	1,80	0,00	1054,00	206,07	0,42	0,07	0,08	1,33	2,26	34,02
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ТРК	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,39	0,88	0,00
ТРК	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,60
<b>Итого за 'Ужин'</b>																					
652	Омлет овощной	200	0,64	0,25	13,01	49,96	2,20	8,80	10,56	2,96	2,96	0,52	0,00	784,00	163,40	0,76	0,01	0,05	0,19	0,28	80,00
<b>Итого за 'Ужин'</b>																					
		800	25,87	23,15	94,91	667,70	475,30	975,58	175,32	78,85	211,06	4,43	35,20	1879,30	421,02	2,38	0,17	0,24	2,28	4,96	116,57
<b>Итого за день</b>																					
		2590	94,61	98,85	401,31	2831,18	3071,60	2239,54	743,03	314,93	946,83	14,36	288,10	5310,64	1416,39	11,27	0,65	0,95	6,51	19,84	154,93

Лен: шестой Негдан: второй  
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

Наименование	Видовый код	Безалк. г. нектр	Жидкий г. нектр	Углекислотный г. нектр	С.Л. нектр	Минеральные элементы, мг											Витаминный состав, мг			
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РД	ТД	B1	B2	PP	НД	С. мг
<b>Завтрак:</b>																				
161 Суши мороженый с ванилином	250	6,84	13,59	23,53	308,78	8,63	834,83	274,45	143,72	135,20	5,80	0,00	0,00	399,60	0,33	0,40	0,12	0,19	2,44	14,40
149 Кексы с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,30	7,20
5-13 Мюсли с хлопьями (пшеница)	20	0,09	17,32	0,00	155,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00
ТК Хлеб пшеничный	80	5,72	0,56	37,71	179,13	399,20	65,48	14,08	9,74	45,24	0,76	0,00	0,00	0,00	0,88	0,06	0,02	0,58	1,76	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>15,96</b>	<b>32,53</b>	<b>75,93</b>	<b>714,22</b>	<b>412,45</b>	<b>1360,25</b>	<b>428,82</b>	<b>238,72</b>	<b>263,26</b>	<b>10,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,64</b>	<b>682,72</b>	<b>1,42</b>	<b>0,65</b>	<b>0,20</b>	<b>0,83</b>	<b>5,44</b>	<b>21,60</b>
<b>Итого за 'Полдник'</b>																				
171 Печенье (пшеница)	1 шт	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
ТК Печенье (пшеница)	50	3,53	4,31	33,85	181,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,28
157 Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,98	2,49	4,40	0,10	0,00	8,80	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	0,77
<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>350</b>	<b>4,12</b>	<b>4,75</b>	<b>61,13</b>	<b>291,02</b>	<b>29,01</b>	<b>316,54</b>	<b>22,98</b>	<b>11,49</b>	<b>15,40</b>	<b>2,30</b>	<b>0,00</b>	<b>38,80</b>	<b>6,76</b>	<b>0,24</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,34</b>	<b>0,47</b>	<b>15,28</b>
<b>Итого за 'Обед'</b>																				
74Т Пирог ванильный (заварной)	100	1,30	5,20	9,40	87,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
41-08 Цукки из капусты с картофелем и сметаной	1250	2,02	6,09	10,47	101,88	758,46	344,26	42,76	20,07	47,47	0,77	8,65	986,15	219,62	2,32	0,05	0,05	0,70	1,23	12,15
84-08 Минтай, тушеный в томате с овощами	100	14,85	13,50	33,26	288,65	523,26	445,38	46,31	37,41	231,45	0,98	9,10	1380,00	239,10	1,53	0,11	0,11	1,33	4,38	2,74
76-13 Картофель отварной	180	3,47	8,20	37,84	219,24	504,48	912,96	21,41	36,73	94,35	1,47	13,94	43,11	31,60	0,24	0,16	0,11	1,90	3,29	14,59
153 Колбаса сосисочная	200	0,21	0,01	13,42	51,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТК Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,37	3,52	2,44	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02	0,00	0,14	0,44	0,00
ТК Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>880</b>	<b>25,14</b>	<b>33,45</b>	<b>125,19</b>	<b>846,21</b>	<b>2069,00</b>	<b>1783,65</b>	<b>123,24</b>	<b>128,92</b>	<b>425,82</b>	<b>4,43</b>	<b>31,69</b>	<b>2410,46</b>	<b>490,62</b>	<b>4,73</b>	<b>0,37</b>	<b>0,29</b>	<b>4,24</b>	<b>9,94</b>	<b>29,48</b>
<b>Итого за 'Ужин'</b>																				
576 Т Понижор сметаный (пирожки)	50	0,51	0,09	2,36	11,95	1,50	127,60	6,16	8,70	11,31	0,39	0,00	320,00	66,50	0,35	0,02	0,01	0,20	0,35	5,00
460 Колбаса рубленая из курицы грудки	100	26,57	21,96	36,98	329,14	82,44	64,70	37,58	9,58	41,86	0,40	45,13	33,20	50,58	0,35	0,04	0,06	0,32	0,78	0,34
106-13 Каша пшеничная вязкая	200	5,04	6,77	37,51	322,67	189,56	1,51	2,97	0,11	1,83	0,02	19,51	14,63	21,96	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
628 Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТК Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	18,97	88,36	305,00	107,80	15,40	20,45	68,73	1,70	0,00	2,00	0,50	0,70	0,06	0,03	0,28	1,00	0,00
<b>Итого за 'Ужин'</b>	<b>200</b>	<b>5,64</b>	<b>0,99</b>	<b>7,28</b>	<b>56,12</b>	<b>104,00</b>	<b>267,52</b>	<b>221,76</b>	<b>26,10</b>	<b>165,30</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,27</b>	<b>0,16</b>	<b>1,80</b>	<b>5,90</b>
<b>Итого за 'Ужин'</b>	<b>800</b>	<b>41,05</b>	<b>29,47</b>	<b>102,32</b>	<b>844,11</b>	<b>682,60</b>	<b>569,39</b>	<b>284,12</b>	<b>64,94</b>	<b>289,03</b>	<b>2,72</b>	<b>64,64</b>	<b>369,83</b>	<b>139,54</b>	<b>1,44</b>	<b>0,18</b>	<b>0,39</b>	<b>0,96</b>	<b>3,94</b>	<b>5,90</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2580</b>	<b>86,16</b>	<b>100,21</b>	<b>364,56</b>	<b>2695,56</b>	<b>3193,06</b>	<b>4029,82</b>	<b>859,16</b>	<b>444,07</b>	<b>993,51</b>	<b>19,56</b>	<b>96,33</b>	<b>2819,73</b>	<b>1319,64</b>	<b>7,83</b>	<b>1,35</b>	<b>0,91</b>	<b>6,37</b>	<b>19,79</b>	<b>72,26</b>

День: первый Неделя: вторник  
 Возрастная категория дети 12-18 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Весной, г	Жирный, г	Углевод, г	Дл. кал	Минеральные элементы, мг												Витамин, мг			Витамин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	Н3	Т2	В1	В2	PP	Н3		
<b>Завтрак:</b>																						
123-08	Каши ячневая молочная со сливками	250	8,55	13,00	48,10	336,60	946,05	279,13	193,00	42,18	283,89	1,13	80,73	57,60	89,93	0,99	0,18	0,23	1,49	3,33	1,54	
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	133,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20	
ТРК	Десерт (молочный)	30	0,12	0,00	18,03	68,70	0,30	34,05	3,69	1,83	2,34	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,06	0,06	
ТРК	Хлеб пшеничный	70	5,00	0,49	32,99	156,74	349,30	57,29	12,32	8,52	39,59	0,67	0,00	0,00	0,00	0,77	0,05	0,02	0,51	1,54	0,00	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>16,44</b>	<b>14,06</b>	<b>114,81</b>	<b>632,08</b>	<b>1299,75</b>	<b>777,29</b>	<b>344,79</b>	<b>123,00</b>	<b>385,85</b>	<b>4,91</b>	<b>80,73</b>	<b>57,60</b>	<b>282,93</b>	<b>1,76</b>	<b>0,42</b>	<b>0,30</b>	<b>2,02</b>	<b>5,86</b>	<b>8,80</b>	
<b>Полдник:</b>																						
112-08	Омлет куриный	120	10,94	15,18	39,76	235,12	123,42	152,88	86,57	13,33	162,08	1,67	148,62	67,73	248,77	0,58	0,05	0,32	0,17	3,05	0,24	
160Т	Напиток из сока	200	0,23	0,04	13,77	54,27	3,10	53,07	3,34	1,74	3,04	0,63	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,04	0,10	0,30	
ТРК	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	149,70	24,56	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>350</b>	<b>13,32</b>	<b>15,43</b>	<b>67,67</b>	<b>356,56</b>	<b>276,22</b>	<b>230,50</b>	<b>95,19</b>	<b>18,73</b>	<b>182,09</b>	<b>2,59</b>	<b>148,62</b>	<b>67,75</b>	<b>248,77</b>	<b>0,96</b>	<b>0,07</b>	<b>0,33</b>	<b>0,43</b>	<b>3,81</b>	<b>0,64</b>	
<b>Обед:</b>																						
37/1	Салат из свежих с огуром	100	4,86	7,98	8,43	121,12	202,72	221,02	158,70	22,87	109,06	1,09	18,90	26,96	37,34	2,34	0,02	0,07	0,16	1,35	3,32	
41-08	Ци из картофеля с картофелем и сметаной	250	2,02	6,09	10,47	101,88	758,46	344,26	42,76	20,07	47,47	0,77	8,65	986,15	219,62	2,32	0,05	0,05	0,70	1,23	12,15	
611	Котлеты домашние	100	11,97	10,57	10,71	352,86	637,20	26,50	11,14	5,31	18,67	0,37	22,59	21,33	42,10	0,31	0,01	0,01	0,21	0,57	0,10	
106-13	Каши пшеница ячневая	180	5,98	4,60	29,23	177,82	684,79	93,18	19,01	35,00	97,77	1,21	17,56	21,07	21,07	0,18	0,16	0,02	0,60	2,03	0,00	
154	Котлет из мяса	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТРК	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	149,70	24,56	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00	
ТРК	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,77	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>890</b>	<b>29,25</b>	<b>29,77</b>	<b>109,17</b>	<b>968,54</b>	<b>2615,97</b>	<b>774,46</b>	<b>246,39</b>	<b>99,18</b>	<b>331,17</b>	<b>4,78</b>	<b>67,70</b>	<b>1056,71</b>	<b>320,43</b>	<b>5,90</b>	<b>0,30</b>	<b>0,18</b>	<b>2,06</b>	<b>6,44</b>	<b>15,57</b>	
<b>Ужин:</b>																						
576 Т	Омлет соевый (пресный)	40	0,30	0,03	0,91	5,30	444,40	49,63	8,10	4,87	8,35	0,21	0,00	9,60	2,00	0,04	0,01	0,01	0,03	0,08	0,80	
63-08	Ужин из крупы	100	17,35	23,96	5,14	254,89	52,49	50,58	4,64	2,61	8,44	0,16	8,00	108,00	34,00	0,17	0,01	0,01	0,09	0,23	0,54	
210-13	Рис отварной	200	4,97	7,09	52,09	292,83	1650,04	73,74	22,91	34,81	105,10	0,83	36,00	24,30	40,50	0,38	0,04	0,03	0,98	2,38	0,00	
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	53,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12	
ТРК	Хлеб ржаной	60	3,72	0,64	22,76	106,03	366,00	129,26	18,48	24,54	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,07	0,04	0,34	1,20	0,00	
<b>2-ой Ужин:</b>		<b>200</b>	<b>0,64</b>	<b>0,25</b>	<b>13,01</b>	<b>49,96</b>	<b>2,20</b>	<b>8,80</b>	<b>10,56</b>	<b>2,96</b>	<b>2,96</b>	<b>0,52</b>	<b>0,00</b>	<b>784,00</b>	<b>163,40</b>	<b>0,76</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,19</b>	<b>0,28</b>	<b>80,00</b>	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>800</b>	<b>27,22</b>	<b>34,02</b>	<b>107,98</b>	<b>764,62</b>	<b>2516,05</b>	<b>322,26</b>	<b>67,55</b>	<b>70,53</b>	<b>208,67</b>	<b>3,84</b>	<b>44,00</b>	<b>978,86</b>	<b>240,64</b>	<b>2,20</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>1,64</b>	<b>4,18</b>	<b>82,46</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2590</b>	<b>86,23</b>	<b>93,28</b>	<b>399,63</b>	<b>2721,80</b>	<b>6707,99</b>	<b>2104,81</b>	<b>753,92</b>	<b>311,43</b>	<b>1107,79</b>	<b>16,12</b>	<b>341,04</b>	<b>2110,92</b>	<b>1092,77</b>	<b>10,82</b>	<b>0,94</b>	<b>0,95</b>	<b>6,15</b>	<b>20,29</b>	<b>107,47</b>	