



Ознакомлен:  
 Директор ООО "Домашняя Кухня"  
 Федилов А.Г.  
 01.03.2024 г.  
 День: первый Неделя: первая Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

Примерное ежедневное меню

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

№ п/п	Наименование блюда/продукта	Единица измерения	Вес/кол-во	Жирность, %	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамин А, мкг	Витамин В1, мкг	Витамин В2, мкг	РР, мкг	НД, мкг	Витамин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1						
<b>Заготовки</b>																							
129-08	Капша овсяная "Горшочек" Молочная	250	12,26	18,69	50,74	412,24	1039,63	480,35	279,91	89,17	365,54	2,37	106,19	74,76	118,00	1,21	0,34	0,37	0,79	3,86	2,54		
149	Капша 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	1,20	7,20		
5-13	Масло сливочное (Сортами)	10	0,00	8,66	0,00	77,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00		
ТТК	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00		
<b>Итого за "Заготовки"</b>																							
		550	21,99	29,04	107,85	762,15	1493,35	1013,95	436,04	185,39	499,26	6,78	106,19	75,40	356,12	2,31	0,60	0,45	1,50	7,06	9,74		
<b>Подлики</b>																							
ТТК	Рыбные	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		
293	Булочка "Бухгалтер"	60	8,94	4,98	21,00	233,05	173,05	60,83	14,51	7,36	42,87	0,54	2,83	1,42	4,99	0,67	0,06	0,03	0,53	1,56	0,03		
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		
<b>Итого за "Подлики"</b>																							
		360	9,53	5,42	48,28	362,49	202,06	377,37	37,49	18,85	58,27	2,84	2,83	40,22	11,75	0,91	0,10	0,06	0,87	2,03	15,31		
<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		
46	Суп картофельный с маринованными грибами	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		
43/8	Колобки мясные	100	16,73	18,72	16,74	262,16	463,92	59,78	57,85	7,66	55,34	0,32	53,89	30,38	59,09	0,21	0,03	0,10	0,14	0,77	0,54		
106-13	Капша 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	Компот из фруктов	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,38	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32		
ТТК	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		
ТТК	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 "Обед"</b>																							
		930	34,29	32,56	135,61	914,34	2453,69	1154,57	167,25	86,35	261,05	4,48	71,45	1817,55	448,20	6,29	0,24	0,24	2,51	5,99	17,31		
<b>Ужин</b>																							
576 Т	Помидор свежий (парсика)	50	0,52	0,09	2,37	11,95	1,50	127,60	6,16	8,70	11,31	0,39	0,00	330,00	66,50	0,35	0,02	0,02	0,20	0,35	5,00		
90-08	Котлеты рыбные "Лососевые"	100	16,19	11,79	9,06	227,00	98,91	316,19	40,21	33,97	183,61	1,01	47,43	2453,91	465,70	3,93	0,17	0,19	3,37	6,47	2,53		
ТТК	Картофель запеченный	200	4,71	12,04	41,69	291,74	226,83	1338,91	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	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ТТК	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>																							
645	Кефир	200	5,64	0,09	7,28	56,12	104,00	267,52	221,76	26,10	165,30	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,27	0,16	1,80	0,56		
<b>Итого за "Ужин"</b>																							
		800	30,34	24,58	88,58	711,04	736,35	2187,38	300,29	143,52	566,22	5,44	47,43	2823,03	539,77	10,10	0,59	0,67	7,08	13,87	55,20		
<b>Итого за день</b>																							
		2640	96,15	91,60	380,32	2750,01	4885,45	4703,27	950,17	434,11	1384,80	19,54	227,90	4756,20	1355,84	19,61	1,53	1,42	11,96	28,95	97,56		

Лен: второй Неделя: первая Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория дети 12-18 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Валюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦД, ккал	Минеральные вещества, мг										Витамин С, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	Р3	Т3		В1	В2	PP	H3
<b>Завтрак</b>																					
123-08	Каша пшеничная молочная	250	8,97	13,65	50,50	353,43	993,35	293,08	202,65	44,29	298,09	1,19	84,76	60,48	94,43	1,04	0,19	0,24	1,56	3,50	1,61
148-08	Крепированный напиток на молоке	200	2,77	0,57	13,69	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	0,93	7,20
ТК	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	0,10	11,35	1,23	0,61	0,78	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02
ТК	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>580</b>	<b>18,21</b>	<b>14,85</b>	<b>114,62</b>	<b>647,90</b>	<b>1446,65</b>	<b>784,91</b>	<b>355,50</b>	<b>126,33</b>	<b>409,80</b>	<b>4,94</b>	<b>84,76</b>	<b>60,48</b>	<b>287,43</b>	<b>2,03</b>	<b>0,45</b>	<b>0,32</b>	<b>2,22</b>	<b>6,43</b>	<b>8,83</b>
<b>Полдник</b>																					
297	Запеканка 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
ТК	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
1607	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	0,04	0,10	0,40	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
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	0,09	0,23	0,72	0,72
106-13	Каша пшеничная вязкая	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	0,00	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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 (вареная)	50	0,38	0,04	1,14	6,63	555,50	62,04	10,12	6,09	10,44	0,26	0,00	12,00	2,50	0,05	0,01	0,01	0,04	0,10	1,00
81-08	Фрикадельки "Горшочек"	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	Рагу 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	0,00	0,01	0,01	1,12
ТК	Хлеб ржачий	50	3,10	0,53	18,97	88,36	305,00	107,80	13,40	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>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>25,07</b>	<b>18,55</b>	<b>90,19</b>	<b>631,64</b>	<b>2682,28</b>	<b>978,12</b>	<b>124,16</b>	<b>75,91</b>	<b>201,43</b>	<b>4,23</b>	<b>34,72</b>	<b>4332,00</b>	<b>867,97</b>	<b>2,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>	<b>2,22</b>	<b>4,33</b>	<b>98,35</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2580</b>	<b>88,76</b>	<b>96,65</b>	<b>383,21</b>	<b>2822,02</b>	<b>6883,56</b>	<b>2676,53</b>	<b>793,78</b>	<b>281,83</b>	<b>1018,91</b>	<b>13,15</b>	<b>312,12</b>	<b>5800,58</b>	<b>1643,51</b>	<b>10,54</b>	<b>0,87</b>	<b>1,07</b>	<b>6,17</b>	<b>18,23</b>	<b>115,66</b>



День: третий Неделя: первая Сезон: весна-лето  
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		Э.К.л. ккал	Na	Минеральные элементы, мг										Витаминизация, мг									
			всего	в 100 г	всего	в 100 г	всего	в 100 г			Ca	Mg	P	Fe	A	B	Р-А	Т-А	В1	В2	PP	НЗ	Вит-мин С, мг							
<b>Завтрак</b>																														
161	Суп молочный с макаронными изделиями	1250	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 или сливками	200	1,54	1,38	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 (пропущенный)	10	2,63	2,66	0,00	35,06	110,00	10,00	100,00	5,50	60,00	0,07	21,00	17,00	23,80	0,04	0,00	0,04	0,02	0,68	0,07									
т.к.	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00									
Итого за "Завтрак" - 550 17,44 18,46 77,29 608,84 592,83 982,99 443,35 166,27 285,25 6,80 30,00 25,00 439,90 1,41 0,48 0,24 0,90 5,50 14,73																														
<b>Полдник</b>																														
113-08	Омлет с зеленым горошком	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									
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	2,56									
т.к.	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	0,29	0,88	0,00									
Итого за "Полдник" - 360 10,78 12,12 71,07 431,59 374,55 199,36 92,88 21,64 158,20 1,74 106,24 109,28 188,56 0,93 0,09 0,25 0,55 3,34 3,74																														
<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	206,40	92,80	4,78	0,05	0,10	0,48	1,52	5,80									
129	Рисовый суп с овощами и грибами	1250	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									
163-13	Котлеты, блинчики, шницель рыбные	100	13,89	5,78	13,26	159,12	116,58	309,96	49,48	40,62	187,07	1,10	25,20	8,20	43,66	2,18	0,09	0,13	0,96	4,19	0,50									
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									
т.к.	Компот из черноплодной рябины	200	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									
т.к.	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
т.к.	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	0,00	0,00	0,50	0,70	0,06	0,04	0,36	1,10									
Итого за "Обед" - 930 29,41 27,48 120,66 837,50 1556,73 1230,94 127,07 126,61 477,84 5,71 81,41 1241,69 381,72 10,82 0,35 0,35 3,61 10,97 13,50																														
<b>Ужин</b>																														
576 Т	Омлет свиной (нережка)	50	0,38	0,04	1,59	7,30	4,00	62,04	10,12	6,09	18,27	0,26	0,00	24,00	5,00	0,05	0,01	0,01	0,08	0,15	2,00									
181-13	Котлеты, блинчики, шницель	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									
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	54,00	0,12	0,00	0,01	0,01	0,02	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										
т.к.	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										
Итого за "Ужин" - 800 32,60 42,32 139,33 1039,22 473,45 504,70 283,87 61,04 297,43 2,67 64,00 79,94 107,61 1,17 0,16 0,40 0,77 3,81 2,79																														
Итого за день - 2640 90,23 100,38 408,35 2917,15 2997,56 2917,99 947,17 375,56 1218,72 16,92 281,65 1455,91 1117,79 14,33 1,08 1,24 5,83 23,62 34,76																														

День: четвертый Неделя: первая Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория Дети 12-18 лет.

№ ред.	Наименование блюда	Видовый код	Рецепт, г	Жировый состав, г	Углеводный состав, г	СДЛ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витаминный состав, мг					Битр-милл С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P3	T3	B1	B2	PP	H3		
<b>Завтрак</b>																						
127-08	Каша пшеничная молочная	250	9,77	12,99	48,50	347,64	988,99	266,96	150,24	57,94	218,54	1,60	50,00	57,14	94,64	0,42	0,22	0,17	0,87	3,71	0,62	
149	Кефир 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	1,20	7,20	
5-13	Масло сливочное (порошковое)	10	0,00	8,66	0,00	77,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	
т.к.	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>550</b>	<b>19,50</b>	<b>23,34</b>	<b>105,61</b>	<b>697,55</b>	<b>1442,71</b>	<b>800,56</b>	<b>306,37</b>	<b>154,16</b>	<b>352,26</b>	<b>6,01</b>	<b>50,00</b>	<b>57,78</b>	<b>332,76</b>	<b>1,52</b>	<b>0,48</b>	<b>0,25</b>	<b>1,58</b>	<b>6,91</b>	<b>7,82</b>
<b>Полдник</b>																						
т.к.	Йогурт	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	
157	Пряники для детского питания	50	10,60	7,99	24,86	286,90	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	
т.к.	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	0,00	
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>350</b>	<b>11,19</b>	<b>8,43</b>	<b>52,14</b>	<b>396,34</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>Обед</b>																						
747	Икра рыбная (вареная)	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	
39-08	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,96	6,09	13,68	113,67	767,64	347,52	39,23	21,45	49,59	0,99	8,65	776,15	176,06	2,32	0,04	0,05	0,57	1,07	8,21	
64-08	Печенье по-строгановски	50/50	22,86	15,30	8,52	284,34	85,04	234,15	22,00	15,38	215,96	4,57	3629,81	649,44	6203,55	3,74	0,17	1,31	5,35	9,82	9,99	
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	
154	Компот из яблок	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
т.к.	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	
т.к.	Хлеб ржаной	50	3,10	0,33	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 'Обед'</b>			<b>930</b>	<b>36,92</b>	<b>34,06</b>	<b>124,77</b>	<b>956,41</b>	<b>1848,57</b>	<b>1530,13</b>	<b>134,70</b>	<b>97,52</b>	<b>464,68</b>	<b>9,03</b>	<b>3663,08</b>	<b>1475,97</b>	<b>6430,63</b>	<b>7,57</b>	<b>0,45</b>	<b>1,53</b>	<b>8,17</b>	<b>15,97</b>	<b>30,52</b>
<b>Ужин</b>																						
576 Т	Помидор свежий (парежка)	50	0,51	0,09	2,36	11,95	1,50	127,66	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	
611	Котлеты домашние	100	9,77	19,27	23,61	266,00	637,20	26,50	11,14	5,31	18,67	0,37	22,99	21,33	42,10	0,31	0,01	0,01	0,21	0,57	0,10	
106-13	Каша геркулесовая	200	3,99	4,00	30,69	244,28	760,33	75,40	24,32	16,89	133,04	0,82	19,51	14,63	21,96	0,52	0,04	0,03	0,74	1,61	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	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,01	0,01	1,12		
т.к.	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>2-ой Ужин</b>			<b>200</b>	<b>0,64</b>	<b>0,25</b>	<b>13,01</b>	<b>49,96</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>18,72</b>	<b>24,01</b>	<b>107,32</b>	<b>739,75</b>	<b>1651,65</b>	<b>289,66</b>	<b>63,84</b>	<b>40,68</b>	<b>195,60</b>	<b>2,67</b>	<b>42,10</b>	<b>1140,52</b>	<b>294,10</b>	<b>2,51</b>	<b>0,13</b>	<b>0,12</b>	<b>1,72</b>	<b>3,92</b>	<b>86,22</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2630</b>	<b>86,33</b>	<b>89,84</b>	<b>389,84</b>	<b>2796,05</b>	<b>4971,94</b>	<b>2936,89</b>	<b>527,89</b>	<b>303,85</b>	<b>1027,94</b>	<b>20,01</b>	<b>3755,18</b>	<b>2713,07</b>	<b>7064,25</b>	<b>11,84</b>	<b>1,10</b>	<b>1,93</b>	<b>11,81</b>	<b>27,27</b>	<b>139,84</b>



**День: пятый Неделя: первая Сезон: весна-лето**  
**Возрастная категория дети 12-18 лет.**

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества, мг											Витамин С, мг			
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РР	ТЭ	В1		В2	РР	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
130-08	Каша рисовая молочная	250	7,39	13,49	52,40	359,19	991,76	237,38	164,60	44,29	196,07	0,76	84,76	60,48	94,43	0,45	0,09	0,22	0,98	2,76	1,61
148-08	Крепкий напиток на молоке	200	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	0,93	7,20
ТТК	Дрожжи (попелло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	0,10	11,35	1,23	0,61	0,78	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02
ТТК	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>590</b>	<b>16,63</b>	<b>14,69</b>	<b>116,52</b>	<b>653,65</b>	<b>1445,06</b>	<b>729,41</b>	<b>317,45</b>	<b>126,33</b>	<b>307,78</b>	<b>4,51</b>	<b>84,76</b>	<b>60,48</b>	<b>287,43</b>	<b>1,44</b>	<b>0,35</b>	<b>0,30</b>	<b>1,64</b>	<b>5,69</b>	<b>8,83</b>
<b>Полдник</b>																					
130-13	Ябло отварное	40	4,78	4,05	0,25	56,50	33,60	49,28	19,36	4,18	66,82	0,87	60,00	19,20	104,00	0,24	0,02	0,14	0,06	1,44	0,00
285	"Редешок" из дрожжевого теста	110	7,97	20,42	63,29	411,52	436,93	109,65	19,59	11,67	65,87	1,10	11,05	8,55	29,44	1,33	0,08	0,05	0,74	2,74	0,04
160Т	Напиток из сока	200	0,24	0,04	13,77	54,27	3,10	33,06	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>12,99</b>	<b>24,51</b>	<b>77,31</b>	<b>522,29</b>	<b>493,63</b>	<b>211,99</b>	<b>42,29</b>	<b>17,59</b>	<b>135,74</b>	<b>2,61</b>	<b>71,05</b>	<b>27,75</b>	<b>133,44</b>	<b>1,62</b>	<b>0,10</b>	<b>0,19</b>	<b>0,84</b>	<b>4,28</b>	<b>0,44</b>
<b>Обед</b>																					
31	Салат из свежих овощей и помидоров	100	0,96	6,03	4,96	75,84	4,63	205,36	18,12	15,86	33,57	0,72	0,00	396,90	67,34	3,04	0,04	0,03	0,33	0,50	16,37
136	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,33	2,65	18,14	103,85	7,53	446,56	13,93	24,97	61,57	0,89	0,00	1213,60	252,55	1,27	0,09	0,06	1,01	1,86	7,05
460	Котлеты рубленные из куриной грудки	100	25,57	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
97-08	Макаронные изделия отварные	180	6,19	7,20	37,76	240,07	870,22	54,74	18,20	8,41	44,67	0,86	0,00	0,00	48,60	1,05	0,05	0,02	0,45	1,85	0,00
133	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,23	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	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
ТТК	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 'Обед'</b>		<b>930</b>	<b>41,93</b>	<b>38,73</b>	<b>153,80</b>	<b>1000,46</b>	<b>1519,32</b>	<b>920,08</b>	<b>112,03</b>	<b>85,36</b>	<b>278,68</b>	<b>5,05</b>	<b>45,13</b>	<b>1645,70</b>	<b>419,57</b>	<b>6,96</b>	<b>0,32</b>	<b>0,21</b>	<b>2,75</b>	<b>7,09</b>	<b>23,76</b>
<b>Ужин</b>																					
576 Т	Огулец соевый (парежа)	50	0,38	0,04	1,14	6,63	555,50	62,04	10,12	6,09	10,44	0,26	0,00	12,00	2,50	0,05	0,01	0,04	0,10	1,00	0,00
87-08	Супле "Рыбка золотая" (кишпай)	100	10,89	13,36	8,96	199,04	225,73	264,28	60,44	36,31	169,61	0,95	62,86	49,52	115,05	0,48	0,06	0,12	0,78	3,48	0,54
ТТК	Картофель запеченный	200	4,71	12,04	41,69	291,74	226,83	1398,01	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	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	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
645	Кефир	200	5,64	0,09	7,28	56,12	164,00	267,52	221,76	26,10	165,30	0,17	0,00	0,00	0,00	0,06	0,27	0,16	1,80	0,56	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>800</b>	<b>24,90</b>	<b>26,11</b>	<b>87,24</b>	<b>677,76</b>	<b>3448,16</b>	<b>2039,91</b>	<b>333,58</b>	<b>143,25</b>	<b>551,35</b>	<b>5,25</b>	<b>62,86</b>	<b>110,63</b>	<b>125,12</b>	<b>6,35</b>	<b>0,46</b>	<b>0,59</b>	<b>4,33</b>	<b>10,62</b>	<b>49,21</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2630</b>	<b>96,45</b>	<b>104,04</b>	<b>434,87</b>	<b>2854,17</b>	<b>6906,17</b>	<b>3901,39</b>	<b>805,35</b>	<b>372,53</b>	<b>1273,55</b>	<b>17,42</b>	<b>263,80</b>	<b>1844,56</b>	<b>965,56</b>	<b>16,37</b>	<b>1,23</b>	<b>1,29</b>	<b>9,56</b>	<b>27,68</b>	<b>82,24</b>

Дети: шестой Негледа: первая Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория дети 12-18 лет.

№ док.	Наименование блюда	Валок. г		Белки, г		Жиры, г		Углевод.		Энерг. Дл. г	Эд. ккал	На	Макроэлементы						Вит-мин С, мг		
		рего	рего	рего	рего	Дл. г	К	Са	Мг				Р	Fe	A	B	РЗ	ТЭ		В1	B2
<b>Завтрак</b>																					
128-08	Каши пшеничная молочная	250	3,33	11,26	10,64	335,84	983,04	136,44	136,10	14,96	97,87	0,20	50,00	47,62	92,86	0,24	0,04	0,15	0,10	0,98	0,62
630	Чай с молоком иля сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	23,10	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 (попраным)	10	2,63	2,66	0,00	35,06	110,00	10,00	100,00	5,50	60,00	0,07	21,00	17,00	23,80	0,04	0,00	0,04	0,02	0,68	0,07
ТТК	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	13,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00
<b>Итого за "Завтрак"</b>																					
		550	13,93	16,13	64,40	635,90	1567,24	304,60	305,00	37,51	247,92	1,20	80,00	72,62	133,16	1,32	0,12	0,27	0,81	4,04	0,95
<b>Полдник</b>																					
ТТК	Молочик	150	19,50	22,85	50,97	530,73	69,38	121,92	86,75	10,24	97,88	0,67	85,50	55,60	153,88	0,37	0,03	0,18	0,11	1,47	0,33
ТТК	Напиток 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 "Полдник"</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	292,09	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	Сыр-шпинат	250	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	0,03	0,02	0,31	0,77	0,65
189-13	Фрикадельки мясные в соусе	100	9,76	10,72	27,87	166,24	173,48	31,50	24,45	3,29	20,23	0,13	22,21	19,23	42,99	0,20	0,01	0,02	0,07	0,35	0,14
255	Каши гречневая рассыпчатая	200	9,98	15,10	47,72	354,56	399,40	214,94	23,37	140,52	214,92	4,28	72,72	52,61	83,54	0,88	0,19	0,13	2,06	6,27	0,00
251	Конфет 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
ТТК	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
ТТК	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 "Обед"</b>																					
		950	30,27	37,56	173,90	1006,93	1371,17	844,42	108,37	201,99	407,05	9,11	94,93	3060,67	681,23	7,78	0,40	0,26	3,79	10,53	12,93
<b>Ужин</b>																					
576 Т	Орфей свиной (варенка)	20	0,15	0,02	0,64	2,92	1,60	24,82	4,05	2,44	7,31	0,10	0,00	9,60	2,00	0,02	0,00	0,01	0,03	0,06	0,80
181-13	Котлеты, биточки, лингсин	100	15,23	12,62	11,75	219,86	58,55	63,91	33,80	8,40	42,00	0,48	35,20	23,14	48,11	0,30	0,03	0,07	0,24	0,84	0,23
482	Капустя тушеная	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	0,01	0,01	1,12	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный	80	5,71	0,56	37,71	179,13	399,20	65,47	14,08	9,74	45,25	0,77	0,00	0,00	0,00	0,88	0,06	0,02	0,58	1,76	0,00
<b>2-ой 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>																					
		800	26,78	23,10	102,06	702,79	491,10	931,22	171,09	70,23	188,79	3,75	35,20	1873,30	419,72	2,39	0,17	0,22	2,38	5,21	116,17
<b>Итого за день</b>																					
		2650	90,76	99,74	403,72	2985,20	3508,59	2294,82	680,98	328,56	950,25	15,10	295,63	5086,19	1393,09	12,07	0,73	0,95	7,15	21,36	154,38



Дети: сельской Населен: первая Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория детей 12-18 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Весов. вес	Жиры, г	Углево-ды, г	ДЛ, ккал	Минеральные вещества, мг											Витамин, мг								
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	Р3	Т3	В1	В2	РР	Н3	Витамин С, мг					
<b>Заправка</b>																										
135-08	Каша манная молочная вязкая	250	11,20	15,99	54,23	402,83	1022,72	357,73	256,65	37,37	226,00	0,83	106,19	74,76	118,00	1,11	0,15	0,33	0,84	3,17	2,54					
149	Каша с яблоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	1,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,05	1,20	7,20					
5-13	Маггио сливочное (Споршман)	10	0,00	8,66	0,00	77,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00					
ТТК	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00					
<b>Итого за Заправку</b>																										
		550	20,93	26,34	111,34	752,73	1476,44	891,33	412,78	133,59	359,72	5,24	106,19	75,40	356,12	2,21	0,41	0,41	1,55	6,37	9,74					
<b>Подливки</b>																										
ТТК	Яблони	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 (проризово)	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 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					
<b>Итого за Подливки</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>																										
74Т	Няня картофельная (запеканка)	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					
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	2,04	6,14	14,42	119,11	756,30	245,88	33,39	18,40	48,27	0,61	8,65	936,15	209,28	2,30	0,04	0,04	0,63	1,22	7,70					
86-08	Минтай, запеченный в яиче	100	16,00	13,31	3,06	195,35	1204,22	380,60	63,14	50,08	225,42	1,46	40,35	11,29	86,63	3,30	0,10	0,16	0,95	4,92	0,80					
92-08	Пюре картофельное	180	4,07	6,59	25,83	176,01	441,29	799,48	49,01	34,15	102,12	1,36	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,98	12,32					
ТТК	Компот из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	9,78	37,17	0,10	0,30	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,30	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					
ТТК	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 Обед</b>																										
		930	30,08	32,12	105,03	815,36	2956,41	1574,98	170,03	129,17	472,82	5,54	73,62	997,82	346,93	7,11	0,38	0,37	3,83	11,22	20,82					
<b>Ужин</b>																										
576 Т	Панирду свежий (пирожки)	30	0,31	0,05	1,42	7,17	0,90	76,56	3,69	5,22	6,78	0,24	0,00	192,00	39,90	0,21	0,01	0,01	0,12	0,21	3,00					
423	Чай/леги из говядины с рисом	100	14,09	12,14	13,42	217,44	4,40	64,21	12,64	8,21	34,48	0,37	32,00	32,00	60,00	0,33	0,02	0,02	0,23	0,65	1,20					
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	54,00	0,12	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00	0,00					
638	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	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 ржаной	70	4,34	0,74	26,56	123,70	427,00	150,92	21,56	28,63	96,22	2,38	0,00	2,80	0,70	0,98	0,08	0,04	0,39	1,40	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	0,00	0,00	0,00	0,05	0,24	0,14	1,62	0,50					
<b>Итого за Ужин</b>																										
		800	32,63	42,06	148,41	1072,02	527,80	535,99	240,27	65,55	289,39	3,20	60,80	255,60	154,60	1,64	0,17	0,32	0,89	3,90	4,70					
<b>Итого за день</b>																										
		2630	87,75	105,27	425,91	2931,14	4989,66	3318,74	846,06	339,80	1137,33	16,28	240,61	1367,62	864,41	11,20	1,00	1,13	6,61	21,96	50,54					

День: первый Неделя: вторая Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	СДЛ ккал	Минеральные элементы, мг										Витамин С, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЗ	ТЗ		В1	В2	РР	НЗ
<b>Завтрак:</b>																					
123-08	Каша ячневая молочная	230	8,97	13,65	50,50	333,43	993,35	295,08	202,65	44,29	298,09	1,19	84,76	60,48	94,43	1,04	0,19	0,24	1,56	3,50	1,61
148-08	Кефирный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	195,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,30
ТТК	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	0,10	11,35	1,23	0,61	0,78	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02
ТТК	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00
<b>Итого за 'Завтрак:'</b>		<b>500</b>	<b>18,21</b>	<b>14,85</b>	<b>114,62</b>	<b>647,90</b>	<b>1446,65</b>	<b>784,91</b>	<b>355,50</b>	<b>126,33</b>	<b>409,80</b>	<b>4,94</b>	<b>84,76</b>	<b>60,48</b>	<b>287,43</b>	<b>2,03</b>	<b>0,45</b>	<b>0,32</b>	<b>2,22</b>	<b>6,43</b>	<b>8,83</b>
<b>Полдник:</b>																					
283-13	Ватрушка с вареной сиром	150	11,18	35,21	64,51	448,60	26,63	571,06	39,06	29,52	125,88	1,61	15,75	24,06	44,22	1,65	0,15	0,12	1,60	4,90	2,96
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	0,04	0,10	0,10	0,40
<b>Итого за 'Полдник:'</b>		<b>350</b>	<b>11,42</b>	<b>35,25</b>	<b>78,28</b>	<b>502,87</b>	<b>29,73</b>	<b>574,12</b>	<b>42,40</b>	<b>31,26</b>	<b>128,93</b>	<b>2,25</b>	<b>15,75</b>	<b>24,06</b>	<b>44,22</b>	<b>1,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>1,64</b>	<b>5,00</b>	<b>3,36</b>
<b>Обед:</b>																					
37/1	Салат из свежих с сиром	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	Циц из капусты с вареной сиром и оливкой	250	2,02	6,09	10,47	101,88	758,46	344,26	42,76	20,07	47,47	0,77	8,65	98,615	219,62	2,32	0,05	0,05	0,70	1,23	12,15
611	Котлеты домашние	100	9,77	19,27	23,61	266,00	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 пшеница вязкая	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	Компот из яблок	200	0,42	0,00	24,80	94,67	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
ТТК	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
ТТК	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 'Обед:'</b>		<b>930</b>	<b>29,72</b>	<b>38,82</b>	<b>139,08</b>	<b>961,80</b>	<b>2837,77</b>	<b>833,94</b>	<b>256,07</b>	<b>109,79</b>	<b>369,98</b>	<b>5,45</b>	<b>67,70</b>	<b>1057,51</b>	<b>320,63</b>	<b>6,40</b>	<b>0,34</b>	<b>0,19</b>	<b>2,31</b>	<b>7,28</b>	<b>15,57</b>
<b>Ужин:</b>																					
576 Т	Омлет соевый (паровая)	50	0,38	0,04	1,14	6,63	555,50	62,04	10,12	6,09	10,44	0,26	0,00	12,00	2,50	0,05	0,01	0,01	0,04	0,10	1,00
63-08	Улитки из курицы	100	17,35	25,96	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	0,33	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	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	1,12	0,00
ТТК	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>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>Итого за день</b>		<b>2630</b>	<b>86,03</b>	<b>122,84</b>	<b>436,40</b>	<b>2860,84</b>	<b>6880,30</b>	<b>2506,38</b>	<b>726,47</b>	<b>335,04</b>	<b>1105,72</b>	<b>16,48</b>	<b>212,21</b>	<b>2072,91</b>	<b>893,32</b>	<b>12,20</b>	<b>1,08</b>	<b>0,76</b>	<b>7,76</b>	<b>22,71</b>	<b>110,42</b>



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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Весов. г	Жиров. г	Углевод. г	Элл. калл	Минеральные вещества, мг														
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЗ	ТЗ	В1	В2	РР	НЗ	Витамин С, мг
<b>Запекан</b>																					
128-08	Каша пшеничная молочная	250	3,33	11,26	10,64	335,84	983,04	156,44	136,10	14,96	97,87	0,20	50,00	47,62	92,86	0,24	0,04	0,15	0,10	0,98	0,62
6-13	Чай с молоком ваз блинами	200	1,54	1,58	11,34	63,47	23,10	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 (попурини)	10	2,63	2,66	0,00	35,06	110,00	10,00	100,00	5,50	60,00	0,07	21,00	17,00	23,80	0,04	0,00	0,04	0,02	0,68	0,07
ТТК	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00
<b>Итого за Запекан'</b>		<b>550</b>	<b>13,93</b>	<b>16,13</b>	<b>64,40</b>	<b>635,90</b>	<b>1567,24</b>	<b>304,60</b>	<b>305,00</b>	<b>37,51</b>	<b>247,92</b>	<b>1,20</b>	<b>80,00</b>	<b>72,62</b>	<b>133,16</b>	<b>1,32</b>	<b>0,12</b>	<b>0,27</b>	<b>0,81</b>	<b>4,04</b>	<b>0,95</b>
<b>Подливки</b>																					
113-08	Омлет с зеленым горошком	110	7,13	10,84	34,71	260,89	138,62	131,33	73,16	13,84	121,48	1,14	97,39	99,00	172,55	0,42	0,06	0,22	0,23	2,23	1,08
ТТК	Напиток 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
ТТК	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	0,29	0,88	0,00
<b>Итого за Подливки'</b>		<b>350</b>	<b>10,27</b>	<b>11,23</b>	<b>65,96</b>	<b>399,31</b>	<b>367,92</b>	<b>256,73</b>	<b>89,97</b>	<b>26,80</b>	<b>152,71</b>	<b>1,89</b>	<b>97,39</b>	<b>123,00</b>	<b>177,65</b>	<b>1,07</b>	<b>0,10</b>	<b>0,24</b>	<b>0,59</b>	<b>3,23</b>	<b>25,08</b>
<b>Обед</b>																					
17-08	Суп из мясной лапши	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	Апельсин шиз	250	2,20	4,07	14,13	99,51	863,01	363,58	36,86	20,93	59,15	0,81	8,65	94,54	210,34	1,28	0,06	0,05	0,81	1,46	8,98
193-13	Запеканка картофельная с мясом	260	22,73	36,57	68,05	540,91	14,88	1233,51	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	Компот из юрты	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,38	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,29	0,42	28,28	134,35	299,40	49,10	10,56	7,31	33,93	0,57	0,00	0,00	0,00	0,66	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00
<b>Итого за Обед'</b>		<b>870</b>	<b>31,69</b>	<b>45,59</b>	<b>141,30</b>	<b>937,42</b>	<b>1925,24</b>	<b>2177,38</b>	<b>141,43</b>	<b>109,22</b>	<b>279,29</b>	<b>4,49</b>	<b>42,68</b>	<b>1574,15</b>	<b>397,99</b>	<b>5,76</b>	<b>0,35</b>	<b>0,25</b>	<b>4,53</b>	<b>8,55</b>	<b>39,28</b>
<b>Ужин</b>																					
576-Т	Огурец свежий (пюревая)	50	0,38	0,04	1,59	7,30	4,00	62,04	10,12	6,09	18,27	0,26	0,00	24,00	5,00	0,05	0,01	0,01	0,08	0,15	2,00
163-13	Котлетка, биточек, шницель рыбные (кнители)	100	13,89	5,78	13,26	159,12	116,58	309,96	49,48	40,62	187,07	1,10	25,20	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	54,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	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>2-ой 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>0,56</b>
<b>Итого за Ужин'</b>		<b>800</b>	<b>30,07</b>	<b>14,48</b>	<b>92,27</b>	<b>613,52</b>	<b>1496,59</b>	<b>808,41</b>	<b>317,24</b>	<b>102,61</b>	<b>489,00</b>	<b>4,22</b>	<b>25,20</b>	<b>34,20</b>	<b>103,16</b>	<b>4,10</b>	<b>0,28</b>	<b>0,47</b>	<b>1,98</b>	<b>9,20</b>	<b>3,06</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2570</b>	<b>85,96</b>	<b>87,44</b>	<b>363,92</b>	<b>2586,15</b>	<b>5356,99</b>	<b>3547,12</b>	<b>853,65</b>	<b>276,14</b>	<b>1168,93</b>	<b>11,80</b>	<b>245,27</b>	<b>1803,97</b>	<b>811,97</b>	<b>12,25</b>	<b>0,85</b>	<b>1,23</b>	<b>7,91</b>	<b>25,01</b>	<b>68,37</b>

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

№ р-на	Наименование блюда	Варкод	г	Рецепт	г	Жирн.	г	Углевод.	г	ЭЦ	ккал	Минеральные вещества, мг													Витамины, мг									Другие мин	С, мг
												Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ										
<b>Заправка</b>																																			
129-08	Каша овсяная "Сезулис" молочная	250		12,26		18,69		50,74		412,24		1039,63	480,35	279,91	89,17	365,54	2,37	106,19	74,76	118,00	1,21	0,34	0,37	0,79	3,86	2,54									
149	Каша 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	1,20	7,20									
5-13	Молочо симповское (Соршима)	10		0,00		8,66		0,00		77,92		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00									
ТК	Хлеб пшеничный	90		6,43		0,63		42,42		201,53		449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00									
<b>Итого за "Заправка"</b>																																			
		550		21,99		29,04		107,85		762,15		1493,35	1013,95	436,04	185,39	499,26	6,78	106,19	75,40	356,12	2,31	0,60	0,45	1,50	7,06	9,74									
<b>Подливки</b>																																			
ТК	Яблоки	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	Пряники для детского питания	50		10,60		7,99		24,86		286,90		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									
<b>Итого за "Подливки"</b>																																			
		350		11,19		8,43		52,14		396,34		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>																																			
ТК	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 шед	250		3,47		4,00		18,91		123,43		595,53	613,44	26,02	28,24	83,40	1,30	23,00	1103,40	229,00	1,32	0,12	0,11	1,22	2,32	8,60									
81-08	Фрикадельки "Гедуик"	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									
468	Гороховое пюре	180		7,26		26,10		81,47		568,54		1,62	2,85	2,28	0,00	2,82	0,02	25,92	48,60	0,11	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00										
153	Колот на сырбулгюв	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										
ТК	Хлеб пшеничный	50		3,57		0,33		22,57		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									
ТК	Хлеб ржачый	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 "Обед"</b>																																			
		930		36,93		46,03		184,72		1289,01		2826,36	1146,23	109,80	82,16	265,77	4,45	69,64	2582,65	556,64	5,22	0,34	0,27	2,90	6,20	22,44									
<b>Ужин</b>																																			
576 Т	Помидор свежий (срезка)	30		0,31		0,05		1,42		7,17		0,90	76,56	3,69	5,22	6,78	0,34	0,00	192,00	39,90	0,21	0,01	0,01	0,12	0,21	3,00									
181-13	Котлетки, биточки, панкеши	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 лимоним	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									
ТК	Хлеб пшеничный	70		5,00		0,49		33,00		156,74		349,30	57,29	12,32	8,53	39,59	0,67	0,00	0,00	0,00	0,77	0,06	0,01	0,50	1,54	0,00									
<b>2-ий Ужин</b>																																			
652	Овощ шиповника	200		0,64		0,25		13,01		49,96		2,20	8,80	10,56	2,96	2,96	0,32	0,00	784,00	163,40	0,76	0,01	0,05	0,19	0,28	80,00									
<b>Итого за "Ужин"</b>																																			
		800		27,82		19,94		101,20		684,34		1167,91	218,64	71,59	26,27	95,60	2,45	54,71	1016,33	273,51	2,09	0,11	0,15	1,06	2,89	84,35									
<b>Итого за день</b>																																			
		2630		97,93		103,44		445,91		3131,84		5518,63	2695,36	640,41	305,31	876,03	15,58	230,54	3713,18	1193,03	9,86	1,09	0,90	5,80	16,62	131,81									



День: четвертый Неделя: вторая Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория дети 12-18 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Ведки, г	Жир, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг														
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	Ca	Pa	Ca	Ca	Ca	Ca	Ca
<b>Завтрак</b>																					
125-08	Каши манная молочно-вязкая	250	11,20	15,99	54,23	402,83	1022,72	357,73	256,65	37,37	226,00	0,83	106,19	74,76	118,00	1,11	0,15	0,33	0,84	3,17	2,54
148-08	Кефирный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
ТТК	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	0,10	11,35	1,23	0,61	0,78	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02
ТТК	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>550</b>	<b>20,44</b>	<b>17,19</b>	<b>118,35</b>	<b>697,29</b>	<b>1476,02</b>	<b>849,56</b>	<b>409,50</b>	<b>119,41</b>	<b>337,71</b>	<b>4,58</b>	<b>106,19</b>	<b>74,76</b>	<b>311,00</b>	<b>2,10</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>1,50</b>	<b>6,10</b>	<b>9,76</b>
<b>Полдник</b>																					
283/2	Ватрушка сладкая	150	13,40	27,02	92,91	436,10	14,30	179,74	24,95	16,10	79,73	1,78	13,92	10,18	33,89	1,54	0,09	0,07	0,89	3,26	0,14
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	0,01	0,03	2,56	0,14
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>350</b>	<b>13,54</b>	<b>27,03</b>	<b>107,26</b>	<b>493,51</b>	<b>16,21</b>	<b>203,09</b>	<b>30,98</b>	<b>17,77</b>	<b>82,79</b>	<b>1,90</b>	<b>13,92</b>	<b>11,46</b>	<b>36,21</b>	<b>1,57</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>0,90</b>	<b>3,29</b>	<b>2,70</b>
<b>Обед</b>																					
29-13	Салат из овощей с укропом с луком	100	0,81	4,49	3,37	56,50	900,51	123,60	20,49	11,69	24,57	0,53	0,00	19,44	4,05	2,31	0,02	0,02	0,09	0,24	2,22
151/1	Суп-лапша	250	2,35	4,65	15,44	111,63	3,63	59,05	9,04	8,13	26,35	0,42	0,00	1200,00	250,00	2,57	0,03	0,02	0,31	0,77	0,65
394	Жаркое по-домашнему	280	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	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
ТТК	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	0,35	1,10	0,00
ТТК	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 "Обед"</b>		<b>930</b>	<b>26,89</b>	<b>33,34</b>	<b>108,90</b>	<b>896,17</b>	<b>1600,18</b>	<b>1477,02</b>	<b>82,63</b>	<b>91,06</b>	<b>258,29</b>	<b>5,61</b>	<b>0,00</b>	<b>1368,43</b>	<b>284,55</b>	<b>6,52</b>	<b>0,33</b>	<b>0,20</b>	<b>3,16</b>	<b>6,84</b>	<b>20,00</b>
<b>Ужин</b>																					
90-08	Котлета рыбные "Литовские"	120	15,74	9,67	8,82	183,10	94,70	447,40	64,25	60,76	252,32	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	0,36	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
ТТК	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
<b>2-ой 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>31,12</b>	<b>17,13</b>	<b>80,01</b>	<b>579,94</b>	<b>778,49</b>	<b>1630,38</b>	<b>423,62</b>	<b>159,64</b>	<b>607,71</b>	<b>5,84</b>	<b>40,92</b>	<b>3457,64</b>	<b>642,50</b>	<b>8,25</b>	<b>0,36</b>	<b>0,58</b>	<b>3,48</b>	<b>10,58</b>	<b>39,93</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2630</b>	<b>91,99</b>	<b>94,69</b>	<b>414,52</b>	<b>2666,92</b>	<b>3870,90</b>	<b>4160,05</b>	<b>946,73</b>	<b>387,88</b>	<b>1286,50</b>	<b>17,93</b>	<b>161,03</b>	<b>4912,29</b>	<b>1274,26</b>	<b>18,44</b>	<b>1,19</b>	<b>1,26</b>	<b>9,04</b>	<b>26,81</b>	<b>72,99</b>

День: пятый Неделя: вторая Сезон: весна-лето  
Возрастная категория для детей 12-18 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ккал	Минеральные элементы, мг										Витаминиз. мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ	Витамин С, мг
<b>Завтрак</b>																					
119-08	Каша "Дружба"	250	13,91	10,83	47,65	363,25	932,83	582,22	184,59	120,69	170,70	4,42	0,00	4,76	239,85	0,20	0,34	0,09	0,72	3,39	8,91
630	Чай с медовым пряниками	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 (попурими)	10	2,63	2,66	0,00	35,06	110,00	10,00	100,00	5,50	60,00	0,07	21,00	17,00	23,80	0,04	0,00	0,04	0,02	0,68	0,07
т/к	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>550</b>	<b>24,51</b>	<b>15,70</b>	<b>101,41</b>	<b>663,81</b>	<b>1517,03</b>	<b>730,38</b>	<b>353,49</b>	<b>143,24</b>	<b>320,75</b>	<b>5,42</b>	<b>30,00</b>	<b>29,76</b>	<b>280,15</b>	<b>1,28</b>	<b>0,42</b>	<b>0,21</b>	<b>1,43</b>	<b>6,45</b>	<b>9,24</b>
<b>Полдник</b>																					
297	Запеканка 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 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 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	Рассольник домашний со сметаной	250	2,26	6,23	15,21	123,81	916,54	470,23	35,80	24,25	60,40	0,93	8,65	94,57	211,15	2,32	0,08	0,06	0,97	1,71	10,11
87-08	Супчик "Рыбка Золотая" (минтай)	100	10,89	13,36	8,96	199,04	226,73	264,28	60,44	36,31	169,61	0,95	62,86	49,52	115,05	0,48	0,06	0,12	0,78	3,48	0,54
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	2,28	12,32
154	Компот из яблок	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,26	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
т/к	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
т/к	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 "Обед"</b>		<b>930</b>	<b>25,34</b>	<b>33,03</b>	<b>126,42</b>	<b>883,98</b>	<b>4392,51</b>	<b>1907,90</b>	<b>204,02</b>	<b>140,68</b>	<b>467,40</b>	<b>6,59</b>	<b>96,13</b>	<b>1053,97</b>	<b>379,21</b>	<b>7,05</b>	<b>0,39</b>	<b>0,38</b>	<b>4,15</b>	<b>10,67</b>	<b>24,92</b>
<b>Ужин</b>																					
189	Фрикадельки мясные в томатном соусе	70/70	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	0,56	0,00	0,00	54,00	1,17	0,06	0,02	0,50	2,06	0,00
629	Чай с лимоником	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	1,12	0,00
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>																					
632	Омлет шпинатная	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>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>2630</b>	<b>93,60</b>	<b>105,14</b>	<b>400,56</b>	<b>2850,84</b>	<b>7330,61</b>	<b>3188,00</b>	<b>851,79</b>	<b>361,53</b>	<b>1226,63</b>	<b>17,23</b>	<b>304,45</b>	<b>2442,95</b>	<b>1170,79</b>	<b>11,91</b>	<b>1,04</b>	<b>1,13</b>	<b>7,22</b>	<b>25,56</b>	<b>117,74</b>



День: шестой Неделя: вторая Сезон: весна-лето  
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Ваннод. г	Бекки. г	Жирн. г	Углевод. г	ЭЦ. ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг					Вит. С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P3	T3	B1	B2	PP	H3			
<b>Завтрак</b>																							
161	Суп молочный с макаронными изделиями	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	Каша с мясом	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	1,20	7,20		
5-13	Масло сливочное (порциан)	10	0,00	8,66	0,00	77,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00		
тк	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00	0,00		
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>550</b>	<b>16,57</b>	<b>23,94</b>	<b>80,64</b>	<b>658,69</b>	<b>462,35</b>	<b>1368,43</b>	<b>430,58</b>	<b>239,94</b>	<b>268,92</b>	<b>10,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,64</b>	<b>637,72</b>	<b>1,43</b>	<b>0,66</b>	<b>0,20</b>	<b>0,90</b>	<b>5,64</b>	<b>21,60</b>		
<b>Полдник</b>																							
тк	Яблоко	1 шт.	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,30	0,00	30,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00			
тк	Печенье (орпанино)	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 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	0,04	0,07	0,00	0,00		
<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>10,00</b>		
<b>Обед</b>																							
747	Икра рыбачья (заволжская)	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	Шн из капусты 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		
84-08	Минтай, тушеный в томате с овощами	100	14,85	13,50	33,26	288,65	523,26	445,38	46,31	57,41	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	Компот из сухофруктов	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	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		
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 "Обед"</b>		<b>930</b>	<b>28,52</b>	<b>33,88</b>	<b>146,92</b>	<b>948,73</b>	<b>2340,70</b>	<b>1851,32</b>	<b>134,68</b>	<b>140,75</b>	<b>470,28</b>	<b>5,40</b>	<b>31,69</b>	<b>2411,26</b>	<b>490,82</b>	<b>5,34</b>	<b>0,42</b>	<b>0,31</b>	<b>4,57</b>	<b>11,00</b>	<b>29,48</b>		
<b>Ужин</b>																							
576 Т	Помидор свежий (нарезка)	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	Котлеты рубленые из куриной грудки	100	23,57	21,96	36,98	329,14	82,44	64,70	37,58	9,88	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	27,51	322,67	189,56	1,51	2,97	0,11	1,83	0,02	19,51	14,63	21,96	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	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>0,09</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>40,05</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>2630</b>	<b>89,26</b>	<b>92,04</b>	<b>391,01</b>	<b>2742,55</b>	<b>3514,66</b>	<b>4105,68</b>	<b>872,36</b>	<b>457,12</b>	<b>1043,63</b>	<b>20,63</b>	<b>96,33</b>	<b>2820,53</b>	<b>1274,84</b>	<b>8,45</b>	<b>1,30</b>	<b>0,93</b>	<b>6,77</b>	<b>21,05</b>	<b>72,26</b>		

Дени: сельской Нелетия: вторая Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория дети 12-18 лет.

№ ред.	Наименование блюда	Выход, г	Весов. г	Жиров. г	Углевод. г	Эл. калл	Минеральные элементы, мг										Витамин, мг	Витамин, мг	В1	В2	PP	H3	Витамин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P2	T2							
<b>Завтрак</b>																							
127-08	Кашиш пшеница молочная	250	9,77	12,99	48,50	347,64	988,99	266,96	150,24	57,94	218,54	1,60	50,00	57,14	94,64	0,42	0,22	0,17	0,87	3,71	0,62		
148-08	Корфейный напиток на молоке	200	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	0,93	7,20		
тгк	Джем (говилдо)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	0,10	11,35	1,23	0,61	0,78	4,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02		
тгк	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,01</b>	<b>14,19</b>	<b>112,62</b>	<b>642,11</b>	<b>1442,29</b>	<b>758,79</b>	<b>303,09</b>	<b>139,98</b>	<b>330,25</b>	<b>5,35</b>	<b>50,00</b>	<b>57,14</b>	<b>287,64</b>	<b>1,41</b>	<b>0,48</b>	<b>0,25</b>	<b>1,53</b>	<b>6,64</b>	<b>7,84</b>		
<b>Полдник</b>																							
113-08	Омлет с зеленым горошком	110	7,13	10,84	34,71	260,89	138,62	131,33	73,16	13,84	121,48	1,14	97,39	99,00	172,55	0,42	0,06	0,22	0,21	2,23	1,08		
тгк	Напиток 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	0,07	0,12	24,00	0,00		
тгк	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	0,29	0,88	0,00		
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>10,27</b>	<b>11,23</b>	<b>65,96</b>	<b>399,31</b>	<b>367,92</b>	<b>256,73</b>	<b>89,97</b>	<b>26,80</b>	<b>152,71</b>	<b>1,89</b>	<b>97,39</b>	<b>123,00</b>	<b>177,65</b>	<b>1,07</b>	<b>0,10</b>	<b>0,24</b>	<b>0,50</b>	<b>3,23</b>	<b>25,08</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	206,40	92,80	4,78	0,05	0,10	0,48	1,52	5,80		
56-08	Суп из овощей	250	2,06	6,14	11,97	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	0,53	1,48	8,67		
181-13	Котлета, биточек, шиншеи	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	Каши 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		
тгк	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		
тгк	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		
тгк	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 обед</b>		<b>930</b>	<b>30,06</b>	<b>34,19</b>	<b>111,87</b>	<b>864,07</b>	<b>2083,08</b>	<b>871,03</b>	<b>120,10</b>	<b>88,60</b>	<b>310,00</b>	<b>4,81</b>	<b>91,41</b>	<b>1209,79</b>	<b>376,04</b>	<b>8,82</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>	<b>2,72</b>	<b>7,24</b>	<b>14,70</b>		
<b>Ужин</b>																							
576 T	Омлет соевый (варежа)	50	0,38	0,04	1,14	6,63	555,50	62,04	10,12	6,09	10,44	0,36	0,00	12,00	2,50	0,05	0,01	0,04	0,10	1,00	0,00		
63-08	Ужин из курицы	100	17,35	25,96	5,14	234,89	52,49	50,58	4,64	2,61	8,44	0,16	8,00	108,00	34,00	0,17	0,01	0,09	0,23	0,54	0,00		
106-13	Каши перловая вязкая	200	3,99	4,00	30,69	244,28	760,33	75,40	24,32	16,89	133,04	0,82	19,51	14,63	21,96	0,52	0,04	0,03	0,74	1,61	0,00		
629	Чай с лимоник	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12	0,00		
тгк	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 ужин</b>		<b>652</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>26,17</b>	<b>30,65</b>	<b>87,61</b>	<b>723,33</b>	<b>1620,94</b>	<b>248,18</b>	<b>61,30</b>	<b>35,37</b>	<b>184,51</b>	<b>2,33</b>	<b>27,51</b>	<b>919,19</b>	<b>222,00</b>	<b>2,06</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>1,44</b>	<b>3,33</b>	<b>82,66</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>2630</b>	<b>85,51</b>	<b>90,27</b>	<b>378,06</b>	<b>2628,81</b>	<b>5514,23</b>	<b>2134,73</b>	<b>574,46</b>	<b>290,75</b>	<b>977,46</b>	<b>14,37</b>	<b>266,41</b>	<b>2309,12</b>	<b>1063,33</b>	<b>13,36</b>	<b>0,97</b>	<b>0,89</b>	<b>6,28</b>	<b>20,44</b>	<b>130,28</b>		