

ано
ик МКУ "Управление
ния" Муниципального
Т
бибуллина/

Согласно
Директор

[Подпись]

МБОУ «СОШ № 1»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
с/п/с
ИНН 16-2900286/1
КПП 16-2901001

101-101-555554

ДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ О

[illegible][illegible][illegible]

1 НЕДЕЛЯ

[illegible][illegible][illegible]

Итого за "Завтрак"	420	11,2	10,1	51,6	335	274,3	48,6	300,5	1,5	37,1	6,2	6,2	6,2
--------------------	-----	------	------	------	-----	-------	------	-------	-----	------	-----	-----	-----

[illegible]

10:00														
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0

Итого за '10:00'	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	20,0	3,0	1,0	1,0
------------------	-----	-----	-----	------	----	------	-----	------	-----	------	-----	-----	-----

[illegible][illegible]

Итого за 'Обед'	640	23,7	27,5	93,8	702	91,5	87,4	275,5	7,4	200,0	0,0	0,0	0,0
-----------------	-----	------	------	------	-----	------	------	-------	-----	-------	-----	-----	-----

[illegible]

Итого за 'Ужин'	390	9,1	6,9	47,1	278	118,1	85,2	192,5	2,9	24,0	0,2	0,2	0,5
Итого за день	1550	44,4	44,8	204,1	1366	500,0	230,2	783,5	10,7	3746,0	0,6	0,7	33,8

2 день

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	15,0	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	180	0,2	0,1	8,9	36	2,0	0,5	0,9	0,1	0,4	0,0	0,7
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,1	32,6	210	96,8	38,7	145,4	1,0	24,8	0,1	0,1
Итого за 'Завтрак'		410	8,3	9,9	50,9	324	99,9	39,2	147,8	1,1	40,2	0,1	0,1

10:00

-	Ряженка	100	3,0	2,5	4,2	51	15,0	9,0	12,0	0,4	30,0	0,0	0,0
-	Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	1,6	0,0	0,0
Итого за '10:00'		120	3,4	5,1	15,7	121	20,8	13,0	30,0	0,8	31,6	0,1	0,0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0
3/10	Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	9,7	0,0	0,0
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	180	2,1	6,2	9,5	99	24,3	14,8	31,0	0,7	729,2	0,0	0,1
3/3	Картофельное пюре с маслом, сливочным	150	3,1	3,5	22,1	132	34,0	30,4	86,8	1,1	34,1	0,1	0,1
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	70	7,5	7,5	10,0	135	13,1	16,1	105,2	1,5	0,0	0,0	0,1
Итого за 'Обед'		630	15,8	17,9	78,8	525	87,9	78,4	274,1	5,3	774,6	0,3	0,3

Уплотненный полдник

27/12	Оладьи	70	3,8	4,3	23,3	147	8,4	5,2	30,2	0,4	0,8	0,0	0,0
-	Сок	180	0,9	0,2	18,5	78	12,6	7,2	12,6	2,5	0,0	0,0	0,0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	180	4,7	5,2	36,5	211	84,4	27,9	113,3	0,5	18,2	0,1	0,1
Итого за 'Ужин'		430	9,4	9,7	78,3	435	105,4	40,3	156,1	3,4	19,0	0,1	0,2
Итого за день		1590	37,0	42,6	223,6	1405	314,0	171,0	608,0	10,6	865,4	0,6	0,6

3 день

Завтрак

-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	15,0	0,0	0,0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,5	1,2	6,7	41	52,5	6,0	37,7	0,1	4,1	0,0	0,1
5/4	Каша манная молочная с маслом	200	5,3	4,6	28,5	120	82,7	14,0	87,7	2,1	16,0	0,1	0,1

Итого за '10:00'		100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	567,0	0,0	0,1	0,4
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	180	3,2	6,8	16,6	137	27,5	26,3	71,8	1,4	785,4	0,2	0,1	3,3
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	3,0	34,1	184	10,5	7,2	39,8	0,7	9,0	0,1	0,0	0,0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	70	11,1	12,9	9,6	198	12,6	16,7	113,8	1,6	3,5	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Обед'		630	23,6	23,3	101,1	691	89,2	82,2	297,3	5,5	1366,4	0,4	0,3	4,2
Уплотненный полдник														
27/10	Чай полусладкий	180	0,2	0,0	4,5	18	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	130	22,0	12,5	17,5	272	182,9	26,9	239,6	0,7	36,0	0,1	0,3	0,3
Итого за 'Ужин'		310	22,2	12,5	22,0	290	183,0	26,9	239,6	0,7	36,0	0,1	0,3	0,3
Итого за день		1455	55,2	47,1	182,1	1351	441,3	148,9	700,3	9,4	1467,4	0,6	0,8	15,1

4 день

Завтрак														
-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	17,0	0,0	0,0	0,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3,1	13,0	91	105,0	12,0	75,3	0,1	8,1	0,0	0,1	0,5
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	5,5	32,6	204	96,6	38,7	145,1	1,0	22,4	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'		415	13,1	11,4	54,8	371	301,6	56,2	280,4	1,2	47,5	0,2	0,3	1,0
10:00														
-	Йогурт	100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,6
Итого за '10:00'		100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,6
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	9,7	0,0	0,0	1,4
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,7	3,0	4,5	45	17,0	9,7	19,0	0,6	4,1	0,0	0,0	1,0
14/2	Суп картофельный с пшенной крупой на говяжьем бульоне	180	2,5	7,6	12,2	126	12,3	16,7	41,5	0,6	700,4	0,1	0,1	4,7
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,6	3,9	23,8	142	9,3	69,9	103,2	2,4	13,4	0,1	0,1	0,0
2/9	Макаронные изделия отварные в соусе	70	8,2	7,8	1,7	110	8,3	7,0	58,2	0,7	11,1	0,0	0,1	0,3

2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12,6	17,1	2,3	213	88,6	14,5	191,6	2,2	73,7	0,1	0,4	0,2
	Итого за 'Ужин'	370	18,9	25,0	59,5	535	135,0	30,9	259,3	5,2	100,6	0,1	0,5	3,5
	Итого за день	1565	55,8	61,8	204,6	1576	623,9	222,5	907,7	12,8	888,5	0,6	1,1	12,9

5 день

Завтрак

-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	180	0,2	0,1	8,9	36	2,0	0,5	0,9	0,1	0,4	0,0	0,0	0,2
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	4,8	33,8	197	115,2	27,2	183,4	0,7	16,0	0,1	0,1	0,4
	Итого за 'Завтрак'	415	8,5	10,0	53,9	332	125,0	37,6	211,3	1,4	31,4	0,2	0,2	1,1
	10:00													

-	Фрукты	100	2,0	1,0	15,0	100	8,0	42,0	28,0	0,6	120,0	0,0	0,1	10,0
	Итого за '10:00'	100	2,0	1,0	15,0	100	8,0	42,0	28,0	0,6	120,0	0,0	0,1	10,0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	567,0	0,0	0,1	0,4
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	180	2,2	5,9	7,1	87	28,1	13,9	29,7	0,5	874,1	0,1	0,1	10,0
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	4,4	4,6	23,7	153	87,1	24,6	104,7	0,5	17,4	0,1	0,1	0,4
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	70	10,6	10,0	9,2	168	11,6	14,9	94,1	1,3	5,5	0,1	0,1	0,2
	Итого за 'Обед'	630	21,1	21,0	80,7	580	165,5	85,4	300,3	4,1	1465,5	0,3	0,3	11,0

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	180	0,2	0,0	4,5	18	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24/2	Суп молочный с вермишелью	180	5,3	4,7	16,9	130	150,8	19,0	117,7	0,4	17,5	0,1	0,2	0,7
	Итого за 'Ужин'	390	7,4	5,0	35,0	212	154,5	23,7	133,5	0,8	18,0	0,1	0,2	0,7
	Итого за день	1535	38,9	36,9	184,7	1225	452,9	188,8	673,0	6,9	1634,9	0,5	0,7	22,8

6 день

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1/6	Яйцо отварное	60	7,6	6,9	0,4	94	33,0	7,2	115,2	1,5	36,0	0,0	0,3	0,0
21/10	Чай с лимоном (варенье 2)	180	1,5	1,2	6,7	41	22,5	2,2	27,7	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0

1	Кисель из концентрата	100	0,5	0,1	7,1	32	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	1,6	0,0	0,0	0,0
Итого за '10:00'		120	0,9	2,7	18,5	102	5,8	4,0	18,0	0,4	1,6	0,0	0,0	0,0
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	9,7	0,0	0,0	1,4
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	180	2,4	7,6	12,4	126	14,3	16,4	45,7	0,6	702,4	0,1	0,1	4,8
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	3,0	34,1	184	10,5	7,2	39,8	0,7	9,0	0,1	0,0	0,0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	70	8,5	4,5	9,8	114	22,5	30,3	125,9	0,8	0,3	0,1	0,1	0,2
Итого за 'Обед'		630	19,4	15,6	93,5	584	63,8	71,0	262,5	4,2	722,9	0,3	0,2	6,5
Уплотненный полдник														
-	Сок	180	0,9	0,2	18,5	78	12,6	7,2	12,6	2,5	0,0	0,0	0,0	3,6
10/150	Сырники из творога со сметаной	120	25,0	6,6	19,7	240	126,6	26,7	196,4	0,6	4,3	0,1	0,3	0,3
-		10	0,2	1,3	0,3	14	7,7	0,8	5,3	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0
Итого за 'Ужин'		310	26,1	8,1	38,6	332	147,0	34,7	214,3	3,2	7,5	0,1	0,3	3,9
Итого за день		1505	64,0	42,3	197,7	1415	427,8	179,1	834,3	10,7	792,4	0,6	1,0	11,1

2 НЕДЕЛЯ

1 день

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	17,0	0,0	0,0	0,1
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,4	2,4	13,5	85	99,4	24,4	91,2	0,8	7,8	0,0	0,1	0,5
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	4,6	29,5	179	92,7	14,9	87,7	0,4	16,0	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'		415	11,7	9,8	52,3	340	292,1	44,8	238,9	1,3	40,8	0,1	0,3	1,0

10:00

-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0
Итого за '10:00'		100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	567,0	0,0	0,1	0,4
18/2	Суп картофельный с макаронными	180	2,9	6,4	14,6	126	13,8	16,1	40,5	0,7	942,2	0,1	0,1	4,4

Итого за 'Обед'		630	23,2	17,6	110,8	667	141,7	138,6	443,8	9,0	1527,2	0,7	0,3	4,8
Уплотненный полдник														
27/12	Олады	70	3,8	4,3	23,3	147	8,4	5,2	30,2	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	180	0,2	0,0	4,5	18	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	180	4,7	5,2	36,5	211	84,4	27,9	113,3	0,5	18,2	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Ужин'		430	8,7	9,6	64,3	376	93,0	33,1	143,5	0,9	19,0	0,1	0,1	0,4
Итого за день		1575	44,0	37,4	239,0	1432	542,7	225,5	837,2	13,4	1617,1	0,9	0,7	16,2

2 день

Завтрак

-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	180	0,2	0,1	8,9	36	2,0	0,5	0,9	0,1	0,4	0,0	0,0	0,7
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,9	6,1	31,6	203	116,1	32,8	139,6	0,7	23,2	0,1	0,1	0,5
Итого за 'Завтрак'		415	8,4	11,3	51,8	338	125,9	43,2	167,5	1,4	38,6	0,2	0,2	1,2

10:00

-	Ряженка	100	3,0	2,5	4,2	51	15,0	9,0	12,0	0,4	30,0	0,0	0,0	15,0
-	Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	1,6	0,0	0,0	0,0

Итого за '10:00'

120 3,4 5,1 15,7 121 20,8 13,0 30,0 0,8 31,6 0,1 0,0 15,0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	9,7	0,0	0,0	1,4
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	180	2,1	6,2	9,5	99	24,3	14,8	31,0	0,7	729,2	0,0	0,1	5,7
3/8	Мясо говядины тушеное с овощами	180	11,9	10,8	20,9	223	20,6	36,5	167,3	2,5	18,0	0,1	0,1	9,6

Итого за 'Обед'

590 17,1 17,5 67,6 483 61,4 68,4 249,4 5,2 758,4 0,2 0,2 16,8

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0
-	Сок	180	0,9	0,2	18,5	78	12,6	7,2	12,6	2,5	0,0	0,0	0,0	3,6
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12,6	17,1	2,3	213	88,6	14,5	191,6	2,2	73,7	0,1	0,4	0,2

Итого за 'Ужин'

330 15,3 17,5 32,4 346 104,7 26,4 220,0 5,1 74,2 0,1 0,4 3,8

Итого за день

1455 44,2 51,5 167,4 1288 312,7 151,0 667,0 12,4 902,9 0,5 0,9 36,8

3 день

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	5,5	32,6	204	96,6	38,7	145,1	1,0	22,4	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'		410	9,6	10,4	48,6	324	150,3	44,7	184,3	1,1	41,5	0,2	0,2	0,7
10:00														
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0
Итого за '10:00'		100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	567,0	0,0	0,1	0,4
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,8	3,0	4,7	46	20,7	8,9	16,0	0,3	948,2	0,0	0,0	16,9
14/2	Суп картофельный с пшенной крупой на говяжьем бульоне	180	2,5	7,6	12,2	126	12,3	16,7	41,5	0,6	700,4	0,1	0,1	4,7
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	3,0	34,1	184	10,5	7,2	39,8	0,7	9,0	0,1	0,0	0,0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мясо говядины и птиц	70	11,1	12,9	9,6	198	12,6	16,7	113,8	1,6	3,5	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Обед'		680	23,6	27,0	101,3	726	94,8	81,5	282,9	5,0	2229,5	0,3	0,3	22,5
Уплотненный полдник														
27/10	Чай полусладкий	180	0,2	0,0	4,5	18	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	130	22,0	12,5	17,5	272	182,9	26,9	239,6	0,7	36,0	0,1	0,3	0,3
Итого за 'Ужин'		310	22,2	12,5	22,0	290	183,0	26,9	239,6	0,7	36,0	0,1	0,3	0,3
Итого за день		1500	55,7	50,4	183,4	1391	444,1	162,1	717,8	9,0	2337,0	0,5	0,8	33,4

4 день

Завтрак

[illegible]

4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	180	16,2	17,6	33,8	358	18,3	30,4	145,2	1,5	1196,1	0,1	0,1	0,8
	Итого за 'Обед'	590	21,5	24,1	78,1	606	62,8	61,4	226,0	4,0	2081,4	0,2	0,2	12,3
	Уплотненный полдник													
7/12	Ватрушка с повидлом	70	5,6	2,5	50,6	244	14,7	9,2	46,2	0,9	1,6	0,1	0,0	0,1
-	Сок	180	0,9	0,2	18,5	78	12,6	7,2	12,6	2,5	0,0	0,0	0,0	3,6
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,5	29,4	189	87,1	34,9	130,8	0,9	22,3	0,1	0,1	0,4
	Итого за 'Ужин'	430	12,4	8,2	98,5	510	114,4	51,2	189,6	4,4	23,9	0,2	0,2	4,0
	Итого за день	1560	46,5	47,7	249,5	1591	431,2	195,0	727,5	11,0	2146,8	0,6	0,6	17,6
	5 день													
	Завтрак													
-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,5	1,2	6,7	41	52,5	6,0	37,7	0,1	4,1	0,0	0,1	0,2
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	4,6	29,5	179	92,7	14,9	87,7	0,4	16,0	0,1	0,1	0,4
	Итого за 'Завтрак'	410	8,3	9,5	45,5	299	146,4	20,8	126,8	0,5	35,1	0,1	0,2	0,7
	10:00													
-	Йогурт	100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,6
	Итого за '10:00'	100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,6
	Обед													
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	567,0	0,0	0,1	0,4
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,7	3,0	4,5	45	17,0	9,7	19,0	0,6	4,1	0,0	0,0	1,0
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	180	3,2	6,8	16,6	137	27,5	26,3	71,8	1,4	785,4	0,2	0,1	3,3
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,6	3,9	23,8	142	9,3	69,9	103,2	2,4	13,4	0,1	0,1	0,0
12/7	Фрикадельки из рыбы минтай	70	8,5	4,5	9,8	114	22,5	30,3	125,9	0,8	0,3	0,1	0,1	0,2
	Итого за 'Обед'	680	21,0	18,7	95,5	610	115,0	168,2	391,7	7,0	1371,7	0,4	0,3	4,9
	Уплотненный полдник													
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай сладкий	180	0,2	0,0	8,9	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24/2	Суп молочный с вермишелью	180	5,3	4,7	16,9	130	150,8	19,0	117,7	0,4	17,5	0,1	0,2	0,7
	Итого за 'Ужин'	390	7,3	5,0	37,4	220	154,6	23,7	133,5	0,8	18,0	0,1	0,2	0,7

-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3,1	13,0	91	105,0	12,0	75,3	0,1	8,1	0,0	0,1	0,5
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	5,5	32,6	204	96,6	38,7	145,1	1,0	22,4	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'		410	11,6	12,4	54,9	374	202,8	50,7	221,9	1,2	45,5	0,2	0,2	0,9
10:00														
-	Фрукты	100	2,0	1,0	15,0	100	8,0	42,0	28,0	0,6	120,0	0,0	0,1	10,0
Итого за '10:00'		100	2,0	1,0	15,0	100	8,0	42,0	28,0	0,6	120,0	0,0	0,1	10,0
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	9,7	0,0	0,0	1,4
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	180	2,4	7,6	12,4	126	14,3	16,4	45,7	0,6	702,4	0,1	0,1	4,8
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	3,5	22,1	132	34,0	30,4	86,8	1,1	34,1	0,1	0,1	5,5
4/256	Мясо тушеное в томатном соусе	70	8,6	7,0	3,1	107	7,6	14,1	101,1	1,5	319,2	0,0	0,1	0,8
Итого за 'Обед'		630	17,3	18,7	74,8	525	72,3	78,1	284,6	5,2	1067,0	0,3	0,3	12,5
Уплотненный полдник														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	180	0,2	0,0	4,5	18	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12,6	17,1	2,3	213	88,6	14,5	191,6	2,2	73,7	0,1	0,4	0,2
Итого за 'Ужин'		330	14,6	17,4	18,4	286	92,2	19,2	207,4	2,6	74,2	0,1	0,4	0,2
Итого за день		1470	45,5	49,4	163,0	1285	375,3	190,0	742,0	9,5	1306,7	0,6	1,0	23,6
Итого за период		18340	572,5	547,5	2388,5	16541	5406,0	2291,7	8945,2	124,7	19129,8	7,3	9,5	264,8
Итого средний за день		1528	47,7	45,6	199,0	1378	450,5	191,0	745,4	10,4	1594,1	0,6	0,8	22,1