

Меню питания для детей в период отдыха и оздоровления (пришкольные лагеря)



№ ИД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса* порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1 день																		
Завтрак																		
338/17	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	13,05	70,50	0,04	0,07	14,5	0,29	24,22	15,95	11,6	2,9				
173/17	Каша молочная пшениная вязкая с маслом	200/5	8,56	6,22	43,89	265,83	0,25	2,28	1,25	0,25	130,52	204,02	55,02	1,46				
377/17	Чай с лимоном (подсладкий)	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87				
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48				
			11,71	7,15	87,13	470,25	0,34	2,42	19,05	0,56	170,69	254,88	82,48	5,71				
389	Сок фруктовый	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6				
			1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6				
Обед																		
71/17	Огуры свежие порционно (доп. гарнир)	50	0,49	0,06	1,53	8,63	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37				
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мясными фрикадельками	250/20	11,17	6,73	22,20	196,00	0,31	0,27	4,6	0,6	139,46	160,04	29,69	2,69				
291	Плов из птицы	50/150	17,30	18,00	39,70	389,00	0,24	0	0,20	0,85	43,86	234,77	35,82	2,60				
349	Компот из сухофруктов подсладкий	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05				
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48				
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			33,77	25,48	113,47	819,23	0,62	0,62	10,95	1,51	213,45	448,38	86,04	6,19				
			46,88	32,63	225,00	1392,68	0,98	3,04	44,00	2,07	418,14	739,26	180,52	12,50				
2 день																		
Завтрак																		
1/17	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49				
209/17	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2				
173/17	Каша молочная Геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,01	9,75	36,60	262,70	0,24	1,28	0,20	0,81	143,47	235,90	41,10	1,72				
462	Какао с молоком подсладкое	200	3,39	3,1	16,98	106,66	0,04	2,21	0,5	0,11	108,20	103,1	15,8	0,54				
			19,25	22,42	69,67	550,69	0,36	3,78	0,70	1,21	287,07	457,56	73,18	3,95				
389	Сок фруктовый	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6				
			1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6				

Обед														
6	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	75	1,59	4,10	7,50	81,00	0,04	25,1	9,08	0,12	35,10	40,69	18,79	0,76
148/04	Суп лапша домашняя с цыпятами	250/20	7,89	8,40	13,96	171	0,08	28,02	0,6	0,47	120,91	90,61	16,48	0,96
295	Котлеты куриные с соусом томатным	75/40	12,59	17,08	12,06	252,35	0,08	0,01	1,76	0,33	23,59	156,35	25,36	1,32
203/17	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
342/17	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3 день														
Завтрак														
338/17	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	13,05	70,50	0,04	0,07	14,5	0,29	24,22	15,95	11,6	2,9
175	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	200/5	6,30	8,20	43,21	251,73	0,22	2,22	0,50	0,36	134,46	222,33	31,11	1,24
648/04	Кисель из концентрата полусладкий	200	0,1	0,00	21,48	86,3	0,00	0,00	0,96	0,00	3,36	4,32	1,44	0,1
	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
			9,28	9,07	92,65	479,72	0,31	2,29	15,96	0,65	169,84	267,50	54,65	4,72
389	Сок фруктовый	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
Обед														
71/17	Помидор свежий порционно (доп. гарнир)	50	0,31	0,10	2,45	13,00	0,00	0,02	8,26	0,31	6,12	14,72	6,67	0,18
124/04	Щи из св.кап с карт.с мясн.фрик.со сметаной	250/20/5	8,34	9,11	9,21	182,22	0,12	27,34	6,30	0,59	156,8	163,84	44,33	1,71
284	Запеканка картофельная с мясом	200	15,29	22,95	25,86	371,14	0,41	0,06	5,43	0,62	59,86	329,39	42,21	4,72
494	Напиток "Фруктово-ягодный" из изюма полусладкий	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			28,76	32,91	87,51	792,27	0,58	27,45	20,14	2,17	238,83	543,50	108,51	7,50
			39,44	41,98	204,56	1375,19	0,91	29,74	50,10	2,82	442,67	847,00	175,16	12,82
4 день														
Завтрак														
338/17	Фрукты свежие	170	1,53	0,30	17,50	76,00	0,07	0,00	60	0,37	57,8	39,1	22,1	0,51
240/10	Пудинг из творога с яблоками со стущ. молоком	150/30	18,00	27,80	40,08	452,00	0,13	4,19	0,70	0,33	206,07	278,02	33,35	2,25
376	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	7,00	28,0	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
			22,01	28,42	79,49	627,19	0,25	4,24	60,80	0,70	276,62	350,27	70,35	4,06
389	Сок фруктовый	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6

				1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
Обед															
47	Винегрет овощной	75	1,2	4,65	4,95	66,0	0,04	0,00	12,75	0,17	12,7	23,30	12,10	0,54	
98/17	Суп крестьянский с крупой с мясными фрикадельками	250/20	6,90	11,1	15,70	191,00	0,04	27,79	5,8	0,00	135,87	184,5	20,17	1,9	
290	Птица тушенная в соусе	50/50	14,60	10,4	3,79	184,50	0,08	11,54	1,29	0,64	17,81	178,15	28,7	1,57	
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,65	4,75	24,86	160,8	0,16	0,1	0,00	0,29	9,65	110,42	22,99	2,46	
388/17	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	0,00	15,30	0,2	21,34	3,44	3,44	0,60	
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48	
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			32,34	31,85	100,67	836,18	0,38	39,43	35,15	1,34	205,17	524,71	97,90	7,55	
			55,75	60,27	204,56	1566,57	0,65	43,67	109,95	2,04	515,79	910,98	180,25	12,21	
5 день															
Завтрак															
338/17	Фрукты свежие	80	0,6	0,20	15,2	64,0	0,05	0,00	30,4	0,16	28,80	17	10	0,1	
1/17	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49	
209/17	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2	
181/17	Каша молочная манная вязкая с маслом	200/5	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	3,53	1,17	0,46	133,77	118,19	20,30	0,47	
648/04	Кисель из концентрата полусладкий	200	0,1	0,00	21,48	86,3	0,00	0,00	0,96	0,00	3,36	4,32	1,44	0,1	
			14,6	20,5	85,2	582,6	0,2	3,8	32,5	0,9	201,3	258,1	48,0	2,4	
389	Сок фруктовый	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6	
			1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6	
Обед															
71/17	Огуры свежие порционно (доп. гарнир)	50	0,49	0,06	1,53	8,63	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37	
110/04	Борщ с капустой и картоф. с цыпл. со смет.	250/20/5	7,42	7,19	13,66	187	0,1	27,81	11,64	0,35	154,42	121,19	27,67	1,83	
234	Биточки рыбные с соусом сметанным с луком	75/40	11,01	9,26	8,39	211,36	0,07	0,03	3,59	0,17	69,47	124,87	38,15	0,88	
520/04	Пюре картофельное	150	3,52	5,43	23,42	155,78	0,22	0,54	5,20	0,24	52,22	147,37	32,68	1,76	
349	Компот из сухофруктов полусладкий	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05	
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48	
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			27,25	22,63	97,04	788,07	0,46	28,41	26,58	0,82	306,24	447,00	119,03	5,37	
			43,27	43,12	206,62	1473,90	0,69	32,23	73,11	1,73	541,57	741,07	179,05	8,33	
6 день															
Завтрак															
338/17	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	13,05	70,50	0,04	0,07	14,5	0,29	24,22	15,95	11,6	2,9	
224	Запеканка из творога с морковью со ступл.молоком	150/30	23,00	17,4	33,10	368,50	0,06	0,00	0,00	0,64	184,00	256,00	28,80	0,96	

376	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	7,00	28,0	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
389	Сок фруктовый	200	26,08	0,92	68,06	538,19	0,15	0,12	14,60	0,93	220,97	305,10	55,30	5,16
			1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
Обед														
71/17	Помидор свежий порционно (доп. гарнир)	50	0,31	0,10	2,45	13,00	0,00	0,02	8,26	0,31	6,12	14,72	6,67	0,18
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мясными фрикадельками	250/20	11,17	6,73	22,20	196,00	0,31	0,27	4,6	0,6	139,46	160,04	29,69	2,69
268	Котлеты Школьные с соусом томатным	75/40	12,59	17,08	12,06	252,35	0,08	0,01	1,76	0,34	29,17	229,18	27,93	1,92
510/04	Каша рисовая вязкая	150	4,40	4,30	24,35	165,50	0,11	0,02	0,00	0,26	15,26	107,58	17,5	0,7
494	Напиток "Фруктово-ягодный" из изюма полусладкий	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			33,29	28,96	111,05	852,76	0,55	0,35	14,77	2,16	206,06	547,07	97,09	6,38
			60,77	29,88	203,51	1494,15	0,72	0,47	43,37	3,09	461,03	888,17	164,39	12,14
7 день														
Завтрак														
1/17	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
209/17	Йогурт вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2
173/17	Каша молочная Геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,01	9,75	36,60	262,70	0,24	1,28	0,20	0,81	143,47	235,90	41,10	1,72
377/17	Чай с лимоном (полусладкий)	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
Пром.	Батончик Бон-Тайм 20 гр	1 шт	0,50	3,60	15,60	108,30	0,01	0,00	0,0	0,00	46,70	0,00	9,50	0,45
389	Сок фруктовый	200	16,63	22,98	83,57	615,06	0,33	1,64	3,50	1,12	233,72	364,47	72,24	4,73
			1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
Обед														
2	Салат Витаминный	75	1,35	3,07	6,52	59,12	0,02	0,23	4,45	0,08	37,1	23,48	12,07	0,46
101	Суп картофельный с крупой гречневой с мясными фрикадельками	250/20	9,25	8,64	20,8	232,00	0,22	26,64	6,60	0,65	193,90	213,83	20,73	2,56
297	Фрикадельки куриные в соусе	75/15	21,30	18,6	5,14	265,00	0,11	2,21	0,20	0,72	162,04	285,79	38,57	1,97
203/17	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
349	Компот из сухофруктов полусладкий	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			42,07	35,37	119,04	988,61	0,49	29,12	11,28	2,52	425,05	598,04	91,85	6,39

[illegible]

[illegible]

349	Компот из сухофруктов полусладкий	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			34,33	28,82	115,24	868,10	0,65	0,61	17,18	1,52	227,62	453,71	92,38	6,72
			53,26	41,32	219,02	1482,02	1,02	2,97	49,15	2,13	665,66	882,28	189,38	12,71
12 день														
Завтрак														
1/17	Бульбоборд с маслом	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
209/17	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2
173/17	Каша молочная Теркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,01	9,75	36,60	262,70	0,24	1,28	0,20	0,81	143,47	235,90	41,10	1,72
462	Какао с молоком полусладкое	200	3,39	3,1	16,98	106,66	0,04	2,21	0,5	0,11	108,20	103,1	15,8	0,54
			19,25	22,42	69,67	550,69	0,36	3,78	0,70	1,21	287,07	457,56	73,18	3,95
389	Сок фруктовый	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
Обед														
71/17	Огуры свежие порционно (доп. гарнир)	50	0,49	0,06	1,53	8,63	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37
124/04	Щи из св кап с карт. с мясн фрик. со сметаной	250/20/5	8,34	9,11	9,21	182,22	0,12	27,34	6,30	0,59	156,8	163,84	44,33	1,71
295	Биточки куриные с соусом сметанным	75/40	9,75	10,53	13,14	182,98	0,02	0,00	1,87	0,00	3,89	13,03	3,31	0,19
203/17	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
342/17	Компот "Плодово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			28,43	24,92	110,09	804,98	0,31	27,39	18,83	1,81	206,11	279,53	78,86	4,53
			49,08	47,34	204,16	1458,87	0,69	31,17	33,53	3,02	527,18	773,09	164,04	9,08
13 день														
Завтрак														
338/17	Фрукты свежие	170	1,53	0,30	17,50	76,00	0,07	0,00	60	0,37	57,8	39,1	22,1	0,51
240/10	Пудинг из творога с яблоками со сгущ. молоком	150/30	18,00	27,80	40,08	452,00	0,13	4,19	0,70	0,33	206,07	278,02	33,35	2,25
378	Чай полусладкий с молоком	200	1,67	1,25	7,53	48,09	0,01	0,01	2,10	0,00	76,50	48,70	8,8	0,4
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
			23,48	29,62	80,02	647,28	0,26	4,20	62,80	0,70	348,17	390,72	74,75	3,67
389	Сок фруктовый	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
Обед														
9	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	75	1,59	4,10	7,50	81,00	0,04	25,1	9,08	0,12	35,10	40,69	18,79	0,76

103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями с пышками	250/20	7,60	6,80	18,60	187,00	0,10	0,21	6,20	0,63	124,0	94,30	26,30	1,70
290	Птица тушеная в соусе	50/50	14,60	10,4	3,79	184,50	0,08	11,54	1,29	0,64	17,81	178,15	28,7	1,57
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,65	4,75	24,86	160,8	0,16	0,1	0,00	0,29	9,65	110,42	22,99	2,46
494	Напиток "Плодово-ягодный" из изюма полуслидакий	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			33,26	26,80	104,74	839,21	0,43	36,98	16,72	2,33	202,61	459,11	112,08	7,38
			58,14	56,42	209,16	1589,69	0,71	41,18	93,52	3,03	584,78	885,83	198,83	11,65
14 день														
Завтрак														
3/17	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	5,25	7,19	16,06	149,0	0,05	0,02	0,08	0,04	118	91,8	16,52	0,57
209/17	Йогурт вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2
175	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	200/5	6,30	8,20	43,21	251,73	0,22	2,22	0,50	0,36	134,46	222,33	31,11	1,24
648/04	Кисель из концентрата полуслидакий	200	0,1	0,00	21,48	86,3	0,00	0,00	0,96	0,00	3,36	4,32	1,44	0,1
			17,2	20,4	80,8	554,4	0,3	2,5	1,5	0,7	282,2	410,6	54,8	3,1
389	Сок фруктовый	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
Обед														
24/17	Салат из св.помидоров и огурцов	75	0,7	4,50	5,55	53,0	0,04	0,00	12,75	0,17	12,7	23,30	12,10	0,54
110/04	Борщ с капустой и картоф. с цыпл. со смет.	250/20/5	7,42	7,19	13,66	187	0,1	27,81	11,64	0,35	154,42	121,19	27,67	1,83
234	Биточки рыбные с соусом сметанным с луком	75/40	11,01	9,26	8,39	211,36	0,07	0,03	3,59	0,17	69,47	124,87	38,15	0,88
520/04	Пюре картофельное	150	3,52	5,43	23,42	155,78	0,22	0,54	5,20	0,24	52,22	147,37	32,68	1,76
349	Компот из сухофруктов полуслидакий	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			27,43	27,07	101,06	832,44	0,48	28,40	33,21	0,93	304,86	444,60	122,56	5,54
			46,00	47,50	206,21	1490,06	0,80	30,91	48,75	1,62	621,08	891,21	189,39	9,25
15 день														
Завтрак														
338/17	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	13,05	70,50	0,04	0,07	14,5	0,29	24,22	15,95	11,6	2,9
224	Запеканка из творога с морковью со стущ.молоком	150/30	23,00	17,4	33,10	368,50	0,06	0,00	0,00	0,64	184,00	256,00	28,80	0,96
376	Чай полуслидакий	200	0,2	0,05	7,00	28,0	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
			26,08	0,92	68,06	538,19	0,15	0,12	14,60	0,93	220,97	305,10	55,30	5,16

389	Сок фруктовый	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
Обед														
71/17	Огурцы свежие порционно (доп. гарнир)	50	0,49	0,06	1,53	8,63	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мясными фрикадельками	250/20	11,17	6,73	22,20	196,00	0,31	0,27	4,6	0,6	139,46	160,04	29,69	2,69
347	Котлеты Школьные с соусом томатным	75/40	12,59	17,08	12,06	252,35	0,08	0,01	1,76	0,34	29,17	229,18	37,93	1,92
510/04	Каша рисовая вязкая	150	4,40	4,30	24,35	165,50	0,11	0,02	0,00	0,26	15,26	107,58	17,5	0,7
388/17	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	0,00	15,30	0,2	21,34	3,44	3,44	0,60
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			33,64	29,12	111,51	856,36	0,58	0,31	27,78	1,50	227,11	550,84	107,63	6,76
			61,12	30,04	203,97	1497,75	0,75	0,43	56,38	2,43	482,08	891,94	174,93	12,52
16 день														
Завтрак														
1/17	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
209/17	Йогурт вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2
174/17	Каша молочная ячневая вязкая с маслом	200/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,54	0,96	1,18	162,00	241,51	36,46	0,94
376	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	7,00	28,0	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
Пром.	Батончик Бон-Тайм 20 гр	1 шт	0,50	3,60	15,60	108,30	0,01	0,00	0,0	0,00	46,70	0,00	9,50	0,45
			15,86	24,20	77,89	603,63	0,21	0,88	1,06	1,47	249,05	368,32	66,64	3,90
389	Сок фруктовый	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
Обед														
2	Салат Витаминный	75	1,35	3,07	6,52	59,12	0,02	0,23	4,45	0,08	37,1	23,48	12,07	0,46
101	Суп картофельный с крупой гречневой с мясными фрикадельками	250/20	9,25	8,64	20,8	232,00	0,22	26,64	6,60	0,65	193,90	213,83	20,73	2,56
297	Фрикадельки куринные в соусе	75/15	21,30	18,6	5,14	265,00	0,11	2,21	0,20	0,72	162,04	285,79	38,57	1,97
203/17	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
349	Компот из сухофруктов полусладкий	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			42,07	35,37	119,04	988,61	0,49	29,12	11,28	2,52	425,05	598,04	91,85	6,39
			59,33	59,57	221,33	1695,44	0,72	30,00	26,34	3,99	708,10	1002,36	170,49	10,89
17 день														
Завтрак														
338/17	Фрукты свежие	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	0,00	7,50	0,15	28,50	24,00	18,00	3,45
173/17	Каша молочная гречневая вязкая	200/5	9,09	12,99	35,18	295,00	0,21	0,65	1,64	1,74	183,58	245,75	32,10	2,87

378	Чай полусливочный с молоком	200	1,67	1,25	7,53	48,09	0,01	0,01	2,10	0,00	76,50	48,70	8,8	0,4
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
389	Сок фруктовый	200	13,64	14,96	73,07	484,78	0,30	0,66	11,24	1,89	296,38	343,35	69,40	7,23
			1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
Обед														
71/17	Помидор свежий порционно (доп. гарнир)	50	0,31	0,10	2,45	13,00	0,00	0,02	8,26	0,31	6,12	14,72	6,67	0,18
96/17	Рассольник Ленинградский с пылп. со смет.	250/20/5	6,70	7,50	17,40	178,29	0,17	25,86	5,09	0,39	139,33	163,38	29,13	1,82
243/17	Сосиски отварные с соусом томатным	100	9,24	13,70	1,50	168,70	0,05	0,02	0,00	0,15	172,17	113,19	16,63	0,15
211	Картофель запеченный из отварного	150	4,75	13,7	36,6	285,00	0,37	0,00	15,20	0,37	42,09	213,25	34,45	2,97
342/17	Компот "Плодово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			25,49	35,85	107,62	869,25	0,65	25,92	33,09	1,31	375,09	534,43	101,01	6,51
			40,5	50,8	205,1	1457,2	1,0	26,6	58,3	3,2	705,5	913,8	182,4	14,3
18 день														
Завтрак														
1/17	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	8,20	7,50	43,94	260,58	0,25	1,25	0,50	0,75	137,02	177,02	34,52	1,81
376	Чай полусливочный	200	0,2	0,05	7,00	28,0	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
Пром.	Батончик Бон-Тайм 20 гр	1 шт	0,50	3,60	15,60	108,30	0,01	0,00	0,0	0,00	46,70	0,00	9,50	0,45
			11,23	15,68	82,63	510,77	0,31	1,32	0,60	0,75	197,67	211,67	58,94	3,57
389	Сок фруктовый	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
Обед														
47	Винегрет овощной	75	1,2	4,65	4,95	66,0	0,04	0,00	12,75	0,17	12,7	23,30	12,10	0,54
98/17	Суп крестьянский с крупой с мясными фрикадельками	250/20	6,90	11,1	15,70	191,00	0,04	27,79	5,8	0,00	135,87	184,5	20,17	1,9
301	Кнели из кур с соусом томатным	75/15	10,7	18,28	8,19	274,03	0,09	0,04	2,9	0,25	107,39	182,94	29,09	1,37
198	Пюре гороховое с маслом	150/5	16,96	6,70	37,41	262,3	0,50	0,3	0,00	1,03	94,70	213,07	31,70	4,70
494	Напиток "Плодово-ягодный" из изюма полусливочный	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			40,58	41,48	116,24	1019,24	0,72	28,16	21,61	2,10	366,71	639,36	108,36	9,40
			53,21	57,16	223,27	1633,21	1,05	29,48	36,21	2,85	598,38	887,03	179,30	13,57