"Согласовано"
Зам.главного государственного санитарного врача по Чистопольскому району и г.Чистополь, Алексеевскому, Спасскому, Новошешминскому районам
_____Р.Р.Хоснетдинов

"Утверждено"
Начальник МКУ "Отдел образования Алексеевского муниципального района Республики Татарстан"
_____А.В. Симашева

Примерное двухнедельное меню рационов двухразового горячего питания учащихся общеобразовательных школ

№ по сб. рец.	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества, г						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг							
				Белки		Жиры		Углеводы				B_1		A		C		Ca		P		Mg		Fe	
		млад-шие кл.*	стар-шие кл.*	млад-шие кл.	стар-шие кл.	млад-шие кл.	стар-шие кл.	млад-шие кл.	стар-шие кл.	млад-шие кл.	стар-шие кл.	млад-шие кл.	стар-шие кл.	млад-шие кл.	стар-шие кл.	млад-шие кл.	стар-шие кл.	млад-шие кл.	стар-шие кл.	млад-шие кл.	стар-шие кл.	млад-шие кл.	стар-шие кл.	млад-шие кл.	стар-шие кл.
	1 день																								
	Завтрак																								
	Бутерброд с сыром с маслом	**30/15/10**	**30/15/10**																						
	Хлеб пшеничный/батон	30	30	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,03	0,00	0,00	0,0	0,0	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,60	0,60
	Сыр	15	15	3,5	3,5	4,4	4,4	0,0	0,0	54,0	54,0	0,01	0,01	0,04	0,04	0,2	0,2	150,0	150,0	81,0	81,0	7,5	7,5	0,17	0,17
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,3	7,3	0,1	0,1	66,1	66,1	0,00	0,00	0,04	0,04	0,0	0,0	2,4	2,4	3,0	3,0	0,1	0,1	0,02	0,02
	Котлеты рубленые из птицы	**75**	**75**																						
	Курица	106/52	106/52	9,7	9,7	8,4	8,4	0,3	0,3	95,2	95,2	0,05	0,05	0,02	0,02	0,0	0,0	7,3	7,3	83,2	83,2	9,9	9,9	0,68	0,68
	Молоко	18	18	0,5	0,7	0,6	0,8	0,9	1,1	10,4	13,9	0,01	0,01	0,00	0,00	0,2	0,3	21,6	28,8	16,2	21,6	2,5	3,4	0,01	0,01
	Яйцо	2	2	0,3	0,3	0,2	0,2	0,0	0,0	3,1	3,1	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	1,1	1,1	3,8	3,8	0,2	0,2	0,05	0,05
	Масло растительное	2	2	0,0	0,0	5,0	5,0	0,0	0,0	18,0	18,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	13	13	1,0	1,3	0,1	0,1	6,3	8,3	30,9	40,5	0,01	0,02	0,00	0,00	0,0	0,0	2,6	3,4	8,5	11,1	1,8	2,4	0,14	0,19
	Сухари	7	7	0,6	0,9	0,8	1,1	4,6	6,6	27,9	39,8	0,01	0,01	0,00	0,00	0,0	0,0	1,5	2,2	5,6	8,0	1,0	1,4	0,13	0,19
	Картофельное пюре	**120**	**150**																						
	Картофель	144/108	180/135	2,7	3,2	0,5	0,7	22,0	26,4	108,0	129,6	0,16	0,74	0,00	0,00	27,0	32,4	13,5	16,2	78,3	94,0	31,1	37,3	1,22	1,50
	Молоко	19	24	0,7	0,8	0,8	0,9	1,1	1,4	13,9	16,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,4	28,8	34,8	21,6	26,1	3,4	4,1	0,00	0,02
	Масло сливочное	4	5	0,2	0,2	2,2	2,2	0,0	0,0	19,8	19,8	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	0,7	0,7	0,9	0,9	0,0	0,0	0,01	0,01
	Чай с сахаром с лимоном	**200/7**	**200/7**																						
	Чай-заварка	0,2	0,2																						
	Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	15,0	56,9	56,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Лимон	8/7	8/7	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,2	2,3	2,3	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	2,80	2,8	2,8	1,5	1,5	0,8	0,8	0,04	0,04
	Хлеб пшеничный	**30**	**50**	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	6,0	19,5	19,5	4,2	4,2	0,33	0,33
	Обед																								
	Салат из моркови с яблоками	**75**	**100**																						
	Морковь	61/49	81/65	0,6	0,8	0,0	0,0	3,5	4,7	14,7	19,5	0,03	0,04	0,00	0,00	2,45	3,25	25,0	33,2	27,0	35,8	18,6	24,7	0,34	0,45

	Яблоки свежие	17/15	23/20	0,1	0,1	0,1	0,1	1,5	2,0	6,8	9,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,95	2,60	2,4	3,2	1,7	2,2	2,9	3,8	0,33	0,44
	Масло растительное	2	2	0,0	0,0	3,0	3,0	0,0	0,0	18,0	18,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Сахар	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	3,0	7,6	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Рассольник с мясными фрикадельками со сметаной	**200/15/10**	**250/10/10**																						
	Картофель	80/60	100/75	1,2	1,5	0,2	0,3	9,8	12,2	48,0	60,0	0,07	0,09	0,00	0,00	13,0	15,0	6,0	7,5	34,8	43,5	13,8	17,3	0,54	0,68
	Крупа перловая	4	5	0,4	0,5	0,0	0,1	2,7	3,3	12,8	16,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	3,0	3,8	25,8	32,3	3,2	4,0	0,14	0,18
	Морковь	10/8	13/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,7	2,4	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	0,5	4,1	5,1	4,4	5,1	3,0	3,8	0,06	0,07
	Лук репчатый	5/4	6/5	0,1	0,1	0,0	0,0	0,4	0,5	1,6	2,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	0,5	1,2	1,6	2,3	2,9	0,6	0,7	0,03	0,04
	Огурцы соленые	13/12	17/15	0,1	0,1	0,0	0,0	0,3	0,4	1,7	2,1	0,00	0,00	0,00	0,00	1,2	1,5	2,8	3,5	5,0	6,3	1,7	2,1	0,07	0,09
	Мясо говядины	32/24	32/24	7,4	7,4	6,4	6,4	0,0	0,0	87,2	87,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	3,6	3,6	75,2	75,2	8,8	8,8	1,08	1,08
	Масло сливочное	4	5	0,0	0,0	2,9	3,6	0,1	0,1	26,4	33,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,7	0,9	1,0	1,3	0,0	0,0	0,00	0,00
	Сметана	8	10	0,3	0,3	2,0	2,0	0,3	0,3	20,6	20,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	8,6	8,6	6,0	6,0	0,8	0,8	0,00	0,00
	Поджарка из говядины	**40/15**	**40/25**																						
	Говядина	62/55	62/55	14,7	14,7	12,6	12,6	0,0	0,0	172,2	172,2	0,04	0,04	0,00	0,00	0,0	0,0	7,1	7,1	148,5	148,5	17,4	17,4	2,13	2,13
	Лук репчатый	24/20	36/30	0,3	0,4	0,0	0,0	1,8	2,7	8,2	12,3	0,00	0,00	0,00	0,00	2,0	3,0	6,2	9,3	11,6	17,4	2,8	4,2	0,16	0,24
	Томатное пюре	10	15	0,1	0,2	0,0	0,0	0,4	0,5	1,9	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00	1,0	1,5	0,7	1,1	3,2	4,8	1,2	1,8	0,07	0,10
	Масло растительное	3	3	0,0	0,0	7,0	10,0	0,0	0,0	62,9	89,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Каша гречневая рассыпчатая	**120**	**150**																						
	Крупа гречневая	41	51	5,3	6,4	1,3	1,5	36,9	44,2	167,8	204,0	0,23	0,28	0,00	0,00	0,0	0,0	11,2	13,4	141,7	169,5	84,0	100,5	2,74	3,28
	Масло сливочное	7	9	0,0	0,0	2,9	3,6	0,1	0,1	26,4	33,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	1,0	1,2	1,2	1,5	0,0	0,0	0,00	0,00
	Вода	88	111	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Чай с сахаром с лимоном	**200/7**	**200/7**																						
	Чай-заварка	0,2	0,2																						
	Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	15,0	56,9	56,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Лимон	8/7	8/7	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,2	2,3	2,3	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	2,80	2,8	2,8	1,5	1,5	0,8	0,8	0,04	0,04
	Хлеб пшеничный	**30**	**50**	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	6,0	19,5	19,5	4,2	4,2	0,33	0,33
	Хлеб ржаной	**50**	**70**	3,4	3,4	0,7	0,7	32,2	32,2	154,0	154,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,1	100,1	64,4	64,4	14,0	14,0	2,03	2,03
	Итого за весь день:			**54,5**	**57,8**	**58,3**	**63,8**	**187,1**	**210,5**	**1429,6**	**1588,0**	**0,69**	**1,36**	**0,04**	**0,04**	**55,6**	**66,5**	**278,4**	**315,1**	**814,0**	**907,4**	**232,7**	**272,6**	**12,70**	**14,20**
	2 день																								
	Завтрак																								
	Салат из свежей капусты	**60**	**75**																						
	Капуста б/к	60/48	75/60	1,1	1,4	0,1	0,1	2,8	3,8	16,2	21,6	0,00	0,00	0,00	0,00	27,00	36,00	28,8	38,4	18,6	24,8	9,6	12,8	0,36	0,48
	Лук репчатый	10/8	12/10	0,1	0,2	0,0	0,0	0,9	1,2	4,1	5,3	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,30	3,1	4,0	5,8	7,5	1,4	1,8	0,08	0,10
	Масло растительное	1	1	0,0	0,0	2,2	2,9	0,0	0,1	27,0	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Морковь	10/8	12/10	0,1	0,2	0,0	0,0	0,7	0,9	3,0	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,65	5,1	6,6	5,5	7,2	3,8	4,9	0,07	0,09
	Каша пшенная молочная	**150**	**200**																						
	Крупа пшенная	23	30	3,6	4,3	0,5	0,6	36,4	44,3	168,3	204,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	4,1	5,0	76,5	93,0	25,5	31,0	0,51	0,62
	Молоко	98	130	1,4	1,4	1,6	1,6	2,4	2,4	29,0	29,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,65	60,0	60,0	45,0	45,0	7,0	7,0	0,00	0,00
	Сахар	7	8	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	9,0	34,1	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,00	0,00
	Масло сливочное	7	9	0,1	0,1	6,5	8,0	0,1	0,1	59,5	72,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	2,2	2,6	2,7	3,3	0,1	0,1	0,00	0,00
	Вода	35	40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Сарделька отварная	**75**	**100**	8,6	11,4	13,8	18,4	1,1	1,5	161,3	215,0	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	19,5	26,0	98,3	131,0	12,0	16,0	1,35	1,80
	Чай с сахаром с молоком	**200**	**200**																						
	Чай-заварка	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00

	Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	9,0	34,1	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,00	0,00
	Молоко	50	50	1,4	1,4	1,6	1,6	2,4	2,4	29,0	29,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,65	60,0	60,0	45,0	45,0	7,0	7,0	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	**30**	**50**	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	6,0	19,5	19,5	4,2	4,2	0,33	0,33
	Обед																								
	Винегрет овощной	**75**	**100**																						
	Картофель	22/16	29/21	0,32	0,42	0,06	0,08	2,61	3,42	12,80	16,80	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	4,20	1,6	2,1	9,28	12,18	3,68	4,83	0,14	0,19
	Свекла	14/11	19/15	0,17	0,23	0,01	0,02	1,00	1,37	4,62	6,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	1,50	4,1	5,6	4,73	6,45	2,42	3,30	0,15	0,21
	Морковь	9/8	13/10	0,10	0,13	0,01	0,01	0,15	0,19	2,40	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,50	4,1	5,1	4,40	5,50	3,04	3,80	0,10	0,10
	Огурцы соленые	14/11	19/15	0,09	0,12	0,01	0,02	0,29	0,39	1,54	1,65	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	1,50	2,5	3,5	4,62	6,30	1,54	2,10	0,10	0,10
	Лук репчатый	13/11	18/15	0,15	0,21	0,00	0,00	1,00	1,37	4,51	6,15	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	1,50	3,4	4,7	6,38	8,70	1,54	2,10	0,10	0,10
	Масло растительное	2	2	0,00	0,00	7,99	9,99	0,00	0,00	17,98	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Капуста свежая	16/11	21/15	0,20	0,27	0,01	0,02	0,52	0,71	2,97	4,05	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	6,75	5,3	7,2	3,41	4,65	1,76	2,40	0,00	0,00
	Суп с клёцками на курином бульоне со сметаной	**200/15/8**	**250/15/10**																						
	Картофель	53/40	66/50	0,8	1,0	0,2	0,2	6,5	8,2	32,0	40,0	0,04	0,05	0,00	0,00	8,0	10,0	4,0	5,0	23,2	29,0	9,2	11,5	0,36	0,45
	Морковь	10/8	12/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,7	2,4	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	0,5	4,1	5,1	4,4	5,5	3,0	3,8	0,06	0,07
	Лук репчатый	10/8	12/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,9	3,3	4,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	1,0	2,5	3,1	4,6	5,8	1,1	1,4	0,06	0,08
	Масло растительное	2	3	0,0	0,0	2,0	3,0	0,0	0,0	18,0	27,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Курица	27/22	27/22	6,9	6,9	6,0	6,0	0,2	0,2	67,7	67,7	0,02	0,02	0,01	0,10	0,0	0,0	3,1	3,1	35,2	35,2	4,2	4,2	0,29	0,29
	Сметана	8	10	0,3	0,3	2,0	2,0	0,3	0,3	20,6	20,6	0,00	0,00	0,01	0,02	0,0	0,0	6,9	8,6	4,8	6,0	0,6	0,8	0,02	0,02
	Масло сливочное	2	3	0,0	0,0	1,5	2,2	0,0	0,0	13,2	19,8	0,00	0,00	0,01	0,10	0,0	0,0	0,5	0,7	0,6	0,9	0,0	0,0	0,00	0,00
	Вода или бульон	200	250	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Клецки:																								
	Мука пшеничная	23	32	2,4	3,3	0,3	0,4	15,8	22,0	76,8	106,9	0,04	0,05	0,00	0,00	0,0	0,0	4,1	5,8	19,8	27,5	3,7	5,1	0,28	0,38
	Яйцо	5	6	0,6	0,8	0,6	0,7	0,0	0,0	7,9	9,4	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	2,8	3,3	9,6	11,5	0,6	0,7	0,13	0,15
	Птица тушеная в соусе с овощам	**40/108**	**50/162**																						
	Курица	62/56	89/71	13,3	13,3	11,4	11,4	0,4	0,4	129,9	129,9	0,05	0,06	0,02	0,03	0,00	0,00	7,8	9,9	89,6	113,6	10,6	13,5	7,00	0,92
	Масло сливочное	6	7	0,0	0,1	4,4	5,1	0,1	0,1	39,7	46,3	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,00	1,4	1,7	1,8	2,1	0,0	0,0	0,02	0,02
	Картофель	159/120	186/160	2,4	3,2	0,5	2,5	19,6	26,1	96,0	128,0	0,14	0,19	0,00	0,00	24,00	32,00	12,0	16,0	69,6	92,8	27,6	36,8	1,08	1,44
	Морковь	10/8	12/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,7	2,4	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,50	4,1	5,1	4,4	5,5	3,0	3,8	0,06	0,07
	Лук репчатый	7/6	8/7	0,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,5	2,9	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,70	1,9	2,2	3,5	4,1	0,8	1,0	0,05	0,06
	Соус:																								
	Вода или бульон	50	50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Масло растительное	2	2	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	18,0	18,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Мука пшеничная	3	3	0,3	0,3	0,0	0,0	2,1	2,1	10,0	10,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,5	0,5	2,6	2,6	0,5	0,5	0,04	0,04
	Томатное пюре	10	10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,4	0,4	1,9	1,9	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,7	0,7	3,2	3,2	1,2	1,2	0,07	0,07
	Морковь	5/4	5/4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5	0,5	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	2,0	2,0	2,2	2,2	1,5	1,5	0,03	0,03
	Лук репчатый	2/1	2/1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,3	0,3	0,6	0,6	0,1	0,1	0,01	0,01
	Компот из свежих фруктов	**200**	**200**																						
	Яблоки свежие	68/60	68/60	0,2	0,2	5,9	5,9	15,6	15,6	27,0	27,0	0,02	0,02	0,00	0,00	7,80	7,80	9,6	9,6	6,6	6,6	11,4	11,4	1,32	1,32
	Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	13,0	49,3	49,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Вода	142	142	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	**30**	**50**	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
	Хлеб ржаной	**50**	**70**	3,4	3,4	0,7	0,7	32,2	32,2	154,0	154,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,1	100,1	64,4	64,4	14,0	14,0	2,03	2,03
	Итого:			**53,3**	**59,8**	**72,1**	**85,9**	**208,8**	**235,2**	**1529,6**	**1762,9**	**0,42**	**0,53**	**0,09**	**0,28**	**85,0**	**109,0**	**384,7**	**430,1**	**719,8**	**871,6**	**182,6**	**222,2**	**16,50**	**12,12**

	3 день																							
	Завтрак																							
	Салат "Витаминный"	**60**	**75**																					
	Капуста б/к	49/40	62/50	1,3	1,7	0,2	0,2	2,3	3,0	13,5	18,9	0,01	0,02	0,00	0,00	6,00	7,50	6,0	7,5	4,8	6,0	3,6	4,5	0,16	0,20
	Морковь	10/8	12/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,7	3,0	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,50	4,1	5,1	4,4	5,5	3,0	3,8	0,06	0,07
	Яблоки свежие	10/8	12\10	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	4,5	4,5	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	1,30	1,3	1,6	0,9	1,1	1,5	1,9	0,18	0,22
	Масло растительное	1	1	0,0	0,0	4,0	5,0	0,0	0,0	18,0	27,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Сахар	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	3,0	7,6	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Фрикадельки рыбные с соусом томатным	**50/50**	**75/50**																					
	Минтай	109/42	125/86	5,09	7,63	0,29	0,43	0,00	0,00	30,24	61,92	0,05	0,09	0,00	0,00	0,76	1,55	16,8	34,4	100,80	206,40	23,10	47,30	0,34	0,69
	Хлеб пшеничный	7	10	0,53	0,76	0,06	0,08	3,40	4,86	16,66	23,80	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,6	2,3	6,09	8,70	2,31	3,30	0,14	0,20
	Молоко	10	15	0,28	0,42	0,32	0,48	0,47	0,71	5,80	8,70	0,00	0,01	0,00	0,00	0,13	0,20	12,0	15,0	9,00	13,50	1,40	2,10	0,01	0,01
	Яйцо	4	5	0,50	0,63	0,46	0,58	0,03	0,04	6,28	7,85	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,2	2,8	7,68	9,60	0,48	0,60	0,10	0,13
	Лук репчатый	8/7	12/10	0,10	0,14	0,00	0,00	0,64	0,91	2,87	4,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	1,00	2,2	3,1	4,06	5,80	0,98	1,40	0,05	0,07
	Соус:																								
	Вода или бульон	35	35	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	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	2	2	0,00	0,00	2,00	3,00	0,00	0,00	17,98	17,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	1	1	0,21	0,21	0,02	0,02	1,38	1,38	6,68	6,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,86	0,86	0,16	0,16	0,01	0,01
	Морковь	3/2	3/2	0,04	0,04	0,00	0,00	0,22	0,22	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,05	0,5	0,5	0,55	0,55	0,38	0,38	0,01	0,01
	Лук репчатый	2/1	2/1	0,03	0,03	0,00	0,00	0,09	0,09	0,41	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,3	0,3	0,58	0,58	0,14	0,14	0,01	0,01
	Томатное пюре	18	18	0,18	0,18	0,00	0,00	0,63	0,63	3,42	3,42	0,01	0,01	0,00	0,00	1,80	1,80	1,3	1,3	5,76	5,76	2,16	2,16	0,13	0,13
	Сахар	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,38	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Каша ячневая рассыпчатая	**150**	**180**																					
	Крупа ячневая	50	60	5,0	6,0	0,7	0,8	33,2	37,9	162,0	194,4	0,14	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	40,0	48,0	171,5	205,8	25,0	30,0	0,90	1,08
	Масло сливочное	10	13	0,1	0,1	7,3	9,4	0,1	0,2	66,1	85,9	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	2,4	3,1	3,0	3,9	0,1	0,1	0,02	0,03
	Вода	110	130	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Чай с сахаром с лимоном	**200/7**	**200/7**																					
	Чай-заварка	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	15,0	56,9	56,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	0,01
	Лимон	8\7	8\7	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,2	2,3	2,3	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	2,80	2,8	2,8	1,5	1,5	0,8	0,8	0,04	0,04
	Вода	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	**30**	**50**	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,05	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	11,5	26,1	43,5	9,9	16,5	0,60	1,00
	Ватрушка с творогом	**75**	**75**																					
	Для теста (50гр):																							
	Мука пшеничная	32	32	3,3	3,3	0,4	0,4	22,0	22,0	106,9	106,9	0,05	0,05	0,00	0,00	0,0	0,0	5,8	5,8	27,5	27,5	5,1	5,1	0,38	0,38
	Сахар	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	2,0	7,6	7,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Масло растительное	1	1	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	9,0	9,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Дрожжи	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Вода	15	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Для фарша (25гр):																							
	Творог	33	33	4,6	4,6	5,9	5,9	0,9	0,9	76,6	76,6	0,02	0,02	0,03	0,03	0,2	0,2	49,5	49,5	71,3	71,3	7,6	7,6	0,13	0,13
	Яйцо	5	5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,0	0,0	7,9	7,9	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	2,8	2,8	9,6	9,6	0,6	0,6	0,13	0,13
	Сахар	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	3,0	11,4	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Масло сливочное	2	2	0,0	0,0	1,5	1,5	0,0	0,0	13,2	13,2	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	0,5	0,5	0,6	0,6	0,0	0,0	0,01	0,01
	Обед																							

	Салат из свеклы с изюмом	**75**	**100**																					
	Свекла	72/57	105/85	0,9	1,3	0,1	0,1	5,2	7,7	23,9	35,7	0,01	0,01	0,00	0,00	8,55	12,75	21,1	31,5	24,5	36,6	12,5	18,7	0,78	1,19
	Изюм	15/13	15/13	0,1	0,1	0,0	0,0	8,6	8,6	34,1	34,1	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,4	10,4	16,8	16,8	5,5	5,5	0,39	0,39
	Масло растительное	2	3	0,0	0,0	2,0	3,0	0,0	0,0	18,0	27,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Сахар	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	3,8	3,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Борщ на мкб со сметаной	200/15/8	250/15/10																					
	Свекла	40/32	50\40	0,5	0,6	0,0	0,0	2,9	3,6	13,4	16,8	0,00	0,00	0,00	0,00	1,6	2,0	5,9	7,4	6,9	8,6	3,5	4,4	0,22	0,28
	Капуста свежая	20/16	25/20	0,3	0,4	0,0	0,0	0,8	0,9	4,3	5,4	0,00	0,00	0,00	0,00	7,2	9,0	7,7	9,6	5,0	6,2	2,6	3,2	0,10	0,12
	Картофель	21/15	27/20	0,3	0,4	0,1	0,1	2,4	3,3	12,0	16,0	0,02	0,02	0,00	0,00	3,0	4,0	1,5	2,0	8,7	11,6	3,5	4,6	0,14	0,18
	Морковь	10/8	13/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,7	2,4	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,5	4,1	5,1	4,4	5,5	3,0	3,8	0,06	0,07
	Лук репчатый	10/8	12/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,9	3,3	4,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	1,0	2,5	3,1	4,6	5,8	1,1	1,4	0,06	0,08
	Томатное пюре	6	8	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,3	1,1	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	0,8	0,4	0,6	1,9	2,6	0,7	1,0	0,04	0,06
	Сахар	2	3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	3,0	7,6	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Масло сливочное	4	5	0,0	0,0	4,0	5,0	0,0	0,0	26,4	33,1	0,00	0,00	0,02	0,02	0,0	0,0	1,0	1,2	1,2	1,5	0,0	0,0	0,01	0,01
	Мясо говядины	32/24	32/24	7,4	7,4	6,4	6,4	0,0	0,0	87,2	87,2	0,01	0,01	0,00	0,00	0,0	0,0	2,2	2,2	45,1	45,1	5,3	5,3	0,65	0,65
	Вода или бульон	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Сметана	8	10	0,3	0,3	2,0	2,0	0,3	0,3	20,6	20,6	0,00	0,00	0,01	0,02	0,0	0,0	6,9	8,6	4,8	6,0	0,6	0,8	0,02	0,02
	Голубцы ленивые	**220**	**250**																					
	Капуста б/к	150/120	170/136	2,2	2,4	0,1	0,1	5,6	6,4	32,4	36,7	0,04	0,04	0,00	0,00	54,0	61,2	57,6	65,3	37,2	42,2	19,2	21,8	0,72	0,82
	Говядина	62/57	70/65	10,6	12,1	9,1	10,4	0,0	0,0	124,3	141,7	0,03	0,04	0,00	0,00	0,0	0,0	5,1	5,9	107,2	122,2	12,5	14,3	1,54	1,76
	Крупа рисовая	10	12	1,1	1,2	0,2	0,2	10,7	12,1	33,0	39,6	0,01	0,01	0,00	0,00	0,0	0,0	0,8	1,0	15,0	18,0	5,0	6,0	0,10	0,12
	Лук репчатый	15\12	17\14	0,2	0,2	0,0	0,0	1,1	1,3	4,9	5,7	0,01	0,10	0,00	0,00	1,2	1,4	3,7	4,3	7,0	8,1	1,7	2,0	0,10	0,11
	Масло сливочное	4	5	0,0	0,0	4,0	5,0	0,0	0,0	26,4	33,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	1,0	1,2	1,2	1,5	0,0	0,0	0,01	0,10
	Морковь	20/16	23\18	0,2	0,2	0,0	0,0	1,2	1,3	4,8	5,4	0,01	0,01	0,00	0,00	0,8	0,9	8,2	9,2	6,1	6,8	8,8	9,9	0,11	0,13
	Сметана	5	7	0,2	0,3	1,6	2,0	0,3	0,3	16,5	20,6	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	6,0	3,0	4,2	0,4	0,6	0,0	0,01	0,01
	Томатное пюре	4	5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,8	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	0,5	0,3	0,4	1,3	1,6	0,5	0,6	0,03	0,04
	Сок яблочный	**200**	**200**	1,0	1,0	0,0	0,0	18,2	18,2	76,0	76,0	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	4,00	14,0	14,0	14,0	14,0	8,0	8,0	0,60	0,60
	Хлеб пшеничный	**30**	**50**	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
	Хлеб ржаной	**50**	**70**	3,4	3,4	0,7	0,7	32,2	32,2	154,0	154,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,1	100,1	64,4	64,4	14,0	14,0	2,03	2,03
	Итого:			**55,5**	**62,8**	**55,3**	**64,8**	**213,5**	**230,3**	**1532,3**	**1729,4**	**0,57**	**0,80**	**0,14**	**0,16**	**96,1**	**115,0**	**425,7**	**494,1**	**857,5**	**1086,0**	**201,2**	**260,6**	**11,43**	**13,84**
	4 день																							
	Завтрак																							
	Бутерброд с сыром с маслом	**30/15/10**	**30/15/10**																					
	Хлеб пшеничный/батон	30	30	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,03	0,00	0,00	0,0	0,0	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,60	0,60
	Сыр	15	15	3,5	3,5	4,4	4,4	0,0	0,0	54,0	54,0	0,01	0,01	0,04	0,04	0,2	0,2	150,0	150,0	81,0	81,0	7,5	7,5	0,17	0,17
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,3	7,3	0,1	0,1	66,1	66,1	0,00	0,00	0,04	0,04	0,0	0,0	2,4	2,4	3,0	3,0	0,1	0,1	0,02	0,02
	Каша "Дружба" (рис, пшено)	**150**	**200**																					
	Крупа пшенная	10	14	1,4	1,8	0,4	0,5	8,0	10,6	34,8	48,7	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	2,7	13,8	23,3	32,6	8,3	11,6	0,27	0,38
	Крупа рисовая	10	14	0,8	0,2	0,1	0,2	8,6	11,4	33,0	46,2	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	1,1	15,0	7,0	5,0	7,0	0,10	0,14
	Молоко	98	130	2,7	3,6	3,1	4,2	4,6	6,1	56,8	75,4	0,04	0,05	0,01	0,01	1,27	1,69	117,6	156,0	88,2	117,0	13,7	18,2	0,06	0,08
	Масло сливочное	3	4	0,0	0,0	2,2	2,9	0,0	0,1	19,8	26,4	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	1,0	1,2	1,2	1,5	0,0	0,0	0,01	0,01
	Сахар	6	8	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	8,0	22,7	30,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Вода	50	67	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Какао с молоком	**200**	**200**																					

	Какао	1,8	1,8	0,4	0,4	0,3	0,3	0,5	0,5	6,8	6,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,0	1,0	11,8	11,8	3,4	3,4	0,27	0,27
	Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	12,0	45,5	45,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Молоко	150	150	4,2	4,2	4,8	4,8	7,1	7,1	87,0	87,0	0,03	0,03	0,01	0,01	0,91	0,91	84,0	84,0	63,0	63,0	9,8	9,8	0,04	0,04
	Вода	70	70	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	**30**	**50**	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
	Обед																								
	Салат из моркови с яблоками	**75**	**100**																						
	Морковь	61/49	81/65	0,6	0,8	0,0	0,0	3,5	4,7	14,7	19,5	0,03	0,03	0,00	0,00	4,90	6,50	25,0	33,2	27,0	35,8	18,6	24,7	0,34	0,46
	Яблоки свежие	17/15	23/20	0,1	0,1	0,1	0,1	1,5	2,0	6,8	9,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,95	2,60	2,4	3,2	1,7	2,2	2,9	3,8	0,33	0,44
	Масло растительное	1	1	0,0	0,0	3,0	3,0	0,0	0,0	18,0	27,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Сахар	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	3,0	7,6	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Суп гороховый на мкб	**200/15**	**250/15**																						
	Картофель	50/40	62\50	0,8	1,0	0,2	0,2	6,5	8,2	32,0	40,0	0,05	2,40	0,00	0,00	8,0	10,0	4,0	5,0	23,2	29,0	9,2	11,5	0,36	0,45
	Морковь	10/8	12/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,6	2,4	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	0,5	4,1	5,1	4,4	5,5	3,4	3,8	0,06	0,07
	Лук репчатый	9/8	12/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,7	3,3	4,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	1,0	2,5	3,1	4,6	5,8	1,1	1,4	0,06	0,08
	Масло сливочное	2	3	0,0	0,0	1,5	2,2	0,0	0,0	13,2	19,8	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	0,5	0,7	0,6	0,9	0,0	0,0	0,00	0,01
	Масло растительное	3	4	0,0	0,0	3,0	4,0	0,0	0,0	27,0	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Горох	10	12	3,9	4,8	0,3	0,3	8,6	10,7	53,4	65,9	0,09	0,11	0,00	0,00	0,0	0,0	8,9	10,7	22,6	27,1	8,8	10,6	0,70	0,84
	Мясо говядины	32/24	32/24	7,4	7,4	6,4	6,4	0,0	0,0	87,2	87,2	0,01	0,01	0,00	0,00	0,0	0,0	2,2	2,2	45,1	45,1	5,3	5,3	0,65	0,65
	Кнели куриные	**75**	**75**																						
	Курица	92/61	92/61	13,3	17,8	11,4	15,3	0,4	0,5	111,6	155,6	0,05	0,05	0,02	0,02	0,0	0,0	8,5	8,5	97,6	97,6	11,6	11,6	0,08	0,08
	Крупа рисовая	7	7	0,5	0,7	0,1	0,1	5,0	7,1	23,1	33,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,0	0,0	0,6	0,6	10,5	10,5	3,5	3,5	0,07	0,07
	Яйцо	2	2	0,3	0,4	0,2	0,3	0,0	0,0	3,1	6,3	0,00	0,00	0,01	0,01	1,1	1,1	3,8	3,8	0,2	0,2	0,1	0,1	0,05	0,05
	Масло сливочное	3	3	0,0	0,0	2,2	2,9	0,0	0,1	19,8	26,4	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	0,7	0,7	0,9	0,9	0,0	0,0	0,01	0,01
	Капуста тушеная	**120**	**150**																						
	Капуста б/к	149/120	187/150	3,8	4,5	0,5	0,5	24,5	29,3	40,5	48,6	0,04	0,05	0,00	0,00	54,00	67,50	57,6	72,0	37,2	46,5	19,2	24,0	0,72	0,90
	Масло растительное	2	2	0,0	0,0	3,0	0,4	0,0	0,0	27,0	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	
	Морковь	6/5	9/8	0,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,6	2,4	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,80	2,6	4,1	2,8	4,4	1,9	3,0	0,04	0,06
	Лук репчатый	10/8	12/9	0,1	0,2	0,0	0,0	0,8	1,0	3,7	4,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,90	2,5	2,8	4,6	5,2	1,1	1,3	0,06	0,07
	Томатное пюре	10	14	0,1	0,2	0,0	0,0	0,5	0,6	2,7	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,40	0,7	1,0	3,2	4,5	1,2	1,7	0,05	0,07
	Мука пшеничная	2	3	0,3	0,5	0,0	0,1	2,1	3,4	10,0	16,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	0,5	1,7	2,6	0,3	0,5	0,02	0,04
	Молоко	30	35	1,0	1,2	1,1	1,3	1,6	2,0	20,3	24,4	0,01	0,01	0,00	0,00	0,39	0,46	36,0	42,0	27,0	31,5	4,2	4,9	0,02	0,02
	Масло сливочное	4	5	0,0	0,0	3,6	4,4	0,1	0,1	33,1	39,7	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	1,0	1,2	1,2	1,5	0,0	0,0	0,01	0,01
	Компот из сухофруктов	**200**	**200**																						
	Сухофрукты	25	25	0,4	0,4	0,0	0,0	9,3	9,3	38,7	38,7	0,01	0,01	0,00	0,00	0,8	0,8	20,0	20,0	20,8	20,8	25,5	25,5	0,75	0,75
	Свахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	12,0	45,5	45,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Вода	203	203	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	**30**	**50**	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
	Хлеб ржаной	**50**	**70**	3,4	3,4	0,7	0,7	32,2	32,2	154,0	154,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,1	100,1	64,4	64,4	14,0	14,0	2,03	2,03
	Итого:			**56,4**	**64,5**	**60,5**	**67,5**	**203,1**	**227,6**	**1441,8**	**1658,6**	**0,53**	**2,98**	**0,17**	**0,19**	**77,0**	**96,3**	**662,8**	**757,4**	**752,9**	**850,0**	**198,0**	**232,6**	**8,60**	**9,94**
	5 день																								
	Завтрак																								
	Салат из капусты с яблоками	**60**	**75**																						
	Капуста б/к	49/39	61/49	0,9	1,2	0,0	0,1	2,3	3,1	13,2	17,6	0,01	0,01	0,00	0,00	17,6	22,1	18,7	12,4	15,2	6,2	17,8	0,2	0,29	0,30
	Яблоки свежие	12/10	17/15	0,1	0,1	0,1	0,1	1,5	2,0	6,8	9,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,3	2,0	1,6	2,4	1,1	1,7	1,9	2,9	0,22	0,33

	Масло растительное	1	1	0,0	0,0	3,0	3,0	0,0	0,0	18,0	27,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Сахар	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	3,0	7,6	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Картофельное пюре	**120**	**150**																						
	Картофель	144/108	180/135	2,7	3,2	0,5	0,7	22,0	26,4	108,0	129,6	0,16	0,74	0,00	0,00	27,0	32,4	13,5	16,2	78,3	94,0	31,1	37,3	1,22	1,50
	Молоко	19	24	0,7	0,8	0,8	0,9	1,1	1,4	13,9	16,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,4	28,8	34,8	21,6	26,1	3,4	4,1	0,00	0,02
	Масло сливочное	4	5	0,2	0,2	2,2	2,2	0,0	0,0	19,8	19,8	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	0,7	0,7	0,9	0,9	0,0	0,0	0,01	0,01
	Котлета рыбная	**75**	**75**																						
	Минтай	172/63	172/63	6,7	0,5	0,4	0,5	0,0	0,0	30,2	40,3	0,07	0,07	0,01	0,01	1,1	1,1	25,2	25,2	151,2	151,2	34,7	34,7	0,50	0,50
	Хлеб пшеничный	12	12	0,9	1,2	0,1	0,1	5,8	7,8	39,4	52,5	0,02	0,02	0,00	0,00	0,0	0,0	2,8	2,8	10,4	10,4	4,0	4,0	0,24	0,24
	Молоко	17	17	0,5	0,6	0,5	0,7	0,8	1,0	9,9	12,8	0,01	0,01	0,00	0,00	0,2	0,2	20,4	20,4	15,3	15,3	2,4	2,4	0,01	0,01
	Яйцо	2	2	0,3	0,4	0,2	0,3	0,0	0,0	3,1	4,7	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	1,1	1,1	3,8	3,8	0,2	0,2	0,05	0,05
	Сухари	6	6	0,5	0,6	0,0	0,1	2,9	3,9	19,7	26,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	1,5	1,5	5,6	5,6	1,0	1,0	0,13	0,13
	Соус красный основной	**20**	**20**																						
	Вода или бульон	20	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Мука пшеничная	3	3	0,3	0,3	0,0	0,0	2,1	2,1	10,0	10,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,5	0,5	2,6	2,6	0,5	0,5	0,04	0,04
	Томатное пюре	4	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,3	0,3	1,3	1,3	0,0	0,0	0,03	0,03
	Морковь	4/2	4/2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,3	0,3	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	1,0	1,0	1,1	1,1	0,9	0,9	0,01	0,01
	Лук репчатый	4/2	4/2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,4	0,4	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	0,6	0,6	1,2	1,2	0,3	0,3	0,02	0,02
	Масло растительное	2	2	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	18,0	18,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Кисель	**200**	**200**																						
	Кисель (концентрат)	24	24	5,8	5,8	4,2	4,2	6,7	6,7	78,5	78,5	0,02	0,02	0,00	0,00	0,0	0,0	13,2	13,2	157,2	157,2	45,8	45,8	3,41	3,41
	Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	12,0	45,5	45,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Вода	180	180	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	**30**	**50**	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
	Обед																								
	Салат "Зимний"	**75**	**100**																						
	Картофель	75/66	100/75	1,3	1,5	0,3	0,3	10,8	12,2	44,8	60,0	0,08	0,09	0,00	0,00	13,2	15,0	6,6	7,5	38,3	43,5	15,2	17,3	0,59	0,68
	яйцо	12	17	1,5	2,1	1,4	2,0	0,1	0,1	18,8	26,7	0,01	0,01	0,02	0,04	0,0	0,0	6,6	9,4	23,0	32,6	1,4	2,0	0,30	0,43
	Лук репчатый	6/5	7\6	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5	0,5	2,1	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,5	0,6	1,6	1,9	2,9	3,5	0,7	0,8	0,04	0,05
	Масло растительное	2	3	0,0	0,0	2,0	3,0	0,0	0,0	18,0	27,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Щи из свежей капусты на мкб со сметаной	**200/15/8**	**250/15/10**																						
	Капуста бк	50/40	63\50	0,7	0,9	0,0	0,1	1,9	2,4	10,8	13,5	0,01	0,02	0,00	0,00	18,0	22,5	19,2	24,0	12,4	15,5	6,4	8,0	0,24	0,30
	Картофель	32\24	40/30	0,5	0,6	0,1	0,1	3,9	4,9	19,2	24,0	0,03	0,04	0,00	0,00	4,8	6,0	2,4	3,0	13,9	17,4	5,5	6,9	0,22	0,27
	Морковь	10\8	13/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,7	2,4	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	0,5	4,1	5,1	4,4	5,5	2,6	3,3	0,06	0,07
	Лук репчатый	10/8	12/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,9	3,8	4,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	1,0	2,5	3,1	4,6	5,8	1,1	1,4	0,06	0,08
	Томатное пюре	4	5	0,4	0,5	0,0	0,0	0,1	0,2	0,8	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	1,0	0,3	0,4	1,3	1,6	0,5	0,6	0,03	0,04
	Масло сливочное	4	5	0,0	0,0	4,0	5,0	0,0	0,0	26,4	33,1	0,00	0,00	0,02	0,02	0,0	0,0	1,0	1,2	1,2	1,5	0,0	0,0	0,01	0,01
	Вода или бульон	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Мясо говядины	32/24	32/24	7,4	7,4	6,4	6,4	0,0	0,0	87,2	87,2	0,01	0,01	0,00	0,00	0,0	0,0	2,2	2,2	45,1	45,1	5,3	5,3	0,65	0,65
	Сметана	8	10	0,3	0,3	2,0	2,0	0,3	0,3	20,6	20,6	0,00	0,00	0,01	0,02	0,0	0,0	6,9	8,6	4,8	6,0	0,6	0,8	0,03	0,04
	Бефстроганов из говядины	**40/50**	**50/50**																						
	Говядина	62/55	89/80	14,9	18,6	12,8	16,0	0,0	0,0	174,4	218,0	0,03	0,05	0,00	0,00	0,0	0,0	5,0	7,5	103,4	150,4	12,1	17,6	1,49	2,16
	Морковь	14/12	18/16	0,2	0,2	0,0	0,0	0,9	1,2	3,6	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	0,8	6,1	8,2	6,6	8,8	4,0	5,3	0,08	0,11

	Лук репчатый	9/8	10/9	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,8	3,3	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	0,9	2,5	2,8	4,6	5,2	1,1	1,3	0,06	0,07
	Мука пшеничная	2	3	0,2	0,3	0,0	0,0	1,4	2,1	6,7	10,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,4	0,5	1,7	2,6	0,3	0,5	0,02	0,02
	Сметана	5	6	0,1	0,2	1,0	1,2	0,2	0,2	10,3	12,4	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	4,3	5,2	3,0	3,6	0,4	0,5	0,01	0,01
	Вода или бульон	40	40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Макароны отварные	**100**	**130**																						
	Макароны	39	50	4,1	5,2	0,4	0,6	27,2	34,9	131,4	171,8	0,07	0,09	0,00	0,00	0,0	0,0	7,4	9,5	33,9	43,5	6,2	8,0	0,62	0,80
	Масло сливочное	5	6	0,0	0,0	3,6	4,4	0,1	0,1	33,1	39,7	0,00	0,00	0,02	0,02	0,0	0,0	1,2	1,4	1,5	1,8	0,0	0,0	0,01	0,01
	Чай с сахаром с лимоном	**200/7**	**200/7**																						
	Чай-заварка	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	15,0	56,9	56,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Лимон	8/7	8/7	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,2	2,3	2,3	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	2,80	2,8	2,8	1,5	1,5	0,8	0,8	0,04	0,04
	Вода	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	**30**	**50**	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
	Хлеб ржаной	**50**	**70**	3,4	3,4	0,7	0,7	32,2	32,2	154,0	154,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,1	100,1	64,4	64,4	14,0	14,0	2,03	2,03
	Итого:			**59,6**	**61,5**	**49,4**	**57,0**	**185,8**	**208,0**	**1418,7**	**1642,0**	**0,63**	**1,29**	**0,11**	**0,14**	**90,6**	**110,0**	**325,3**	**357,8**	**878,5**	**1003,4**	**230,7**	**242,5**	**13,43**	**15,55**
	6 день																								
	Завтрак																								
	Бутерброд с сыром с маслом	**30/15/10**	**30/15/10**																						
	Хлеб пшеничный/батон	30	30	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,03	0,00	0,00	0,0	0,0	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,60	0,60
	Сыр	15	15	3,5	3,5	4,4	4,4	0,0	0,0	54,0	54,0	0,01	0,01	0,04	0,04	0,2	0,2	150,0	150,0	81,0	81,0	7,5	7,5	0,17	0,17
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,3	7,3	0,1	0,1	66,1	66,1	0,00	0,00	0,04	0,04	0,0	0,0	2,4	2,4	3,0	3,0	0,1	0,1	0,02	0,02
	Суп молочный с вермишелью	**200**	**250**																						
	Молоко	152	190	4,3	5,3	4,9	6,1	7,1	8,9	88,2	110,2	0,06	0,08	0,02	0,02	2,0	2,5	171,0	182,4	136,8	171,0	21,3	26,6	0,09	0,11
	Сахар	12	14	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	11,0	34,1	41,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Масло сливочное	4	5	0,0	0,0	2,9	3,6	0,1	0,1	26,4	33,1	0,00	0,00	0,02	0,02	1,0	1,2	1,2	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Вермишель	17	21	1,8	2,2	0,2	0,2	11,8	14,6	57,3	70,8	0,03	0,04	0,00	0,00	0,0	0,0	3,2	4,0	14,8	18,3	2,7	3,4	0,27	0,34
	Вода	60	68	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Пирожок печеный с яблоком	**75**	**75**																						
	Для теста (50гр):																								
	Мука пшеничная	32	32	3,3	3,3	0,4	0,4	22,0	22,0	106,9	106,9	0,05	0,05	0,00	0,00	0,0	0,0	5,8	5,8	27,5	27,5	5,1	5,1	0,38	0,38
	Сахар	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	2,0	7,6	7,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Масло растительное	1	1	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	9,0	9,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Дрожжи	0,2	0,2							0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Вода	15	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Для фарша (25гр):																								
	Яблоки свежие	30/21	30/21	0,1	0,1	0,1	0,1	2,1	2,1	9,5	9,5	0,01	0,01	0,00	0,00	2,7	2,7	4,0	4,0	3,4	3,4	2,3	2,3	0,46	0,46
	Сахар	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	5,0	19,0	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Масло р д/смазки	3	3	0,0	0,0	3,0	3,0	0,0	0,0	27,0	27,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Чай с сахаром с лимоном	**200/7**	**200/7**																						
	Чай-заварка	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	15,0	56,9	56,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	0,01
	Лимон	8/7	8/7	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,2	2,3	2,3	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	2,80	2,8	2,8	1,5	1,5	0,8	0,8	0,04	0,04
	Вода	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Обед																								

	Салат "Морковный"	**75**	**100**																					
	Морковь	93/75	125/100	1,0	1,3	0,1	0,1	5,4	7,2	22,5	30,0	0,05	0,06	0,00	0,00	3,8	5,0	38,3	51,0	41,3	55,0	24,8	33,0	0,53	0,70
	Масло растительное	3	4	0,0	0,0	3,0	4,0	0,0	0,0	27,0	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Сахар	3	4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	4,0	11,4	15,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	**200/15/8**	**250/15/10**																					
	Картофель	107/80	133/100	1,6	2,0	0,3	0,4	13,0	16,3	64,0	80,0	0,10	0,12	0,00	0,00	16,0	20,0	80,0	100,0	20,8	18,0	26,0	14,4	18,00	0,16
	Морковь	10/8	13/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,7	2,4	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	0,5	4,1	5,1	4,4	5,5	2,6	3,3	0,06	0,07
	Лук репчатый	10/8	13/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,9	3,3	4,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	1,0	2,5	3,1	1,1	1,4	4,6	5,8	0,06	0,08
	Томатное пюре	2	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,4	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,3	0,1	0,2	0,6	1,0	0,2	0,4	0,01	0,01
	Масло сливочное	4	5	0,0	0,0	1,5	2,2	0,0	0,0	13,2	19,8	0,00	0,00	0,02	0,02	0,0	0,0	1,0	1,2	1,2	1,5	0,0	0,0	0,01	0,01
	Вода или бульон	140	175	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Фрикадельки:																								
	Говядина	23/17	23/17	5,4	5,4	4,6	4,6	0,0	0,0	63,2	63,2	0,01	0,01	0,00	0,00	0,0	0,0	1,5	1,5	32,0	32,0	3,7	3,7	0,46	0,46
	Лук репчатый	30/25	30/25	0,4	0,4	0,0	0,0	2,3	2,3	10,3	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	2,5	2,5	12,8	12,8	13,8	13,8	8,3	8,3	0,18	0,18
	Яйцо	2	2	0,3	0,3	0,2	0,2	0,0	0,0	3,1	3,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	1,1	1,1	3,8	3,8	0,2	0,2	0,05	0,05
	Вода	33	33	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Сметана	8	10	0,3	0,3	2,0	2,0	0,3	0,3	20,6	20,6	0,00	0,00	0,01	0,02	0,0	0,0	12,0	15,0	4,8	6,0	0,6	0,8	0,02	0,02
	Плов из птицы	**50/150**	**50/180**																					
	Курица	89/72	89/72	13,5	13,5	11,6	11,6	0,4	0,4	131,8	131,8	0,07	0,07	0,03	0,03	0,0	0,0	10,1	10,1	115,2	115,2	13,7	13,7	0,94	0,94
	Масло растительное	5	8	0,0	0,0	15,0	18,0	0,0	0,0	45,0	71,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Масло сливочное	4	5	0,0	0,0	1,5	2,2	0,0	0,0	13,2	19,8	0,00	0,00	0,02	0,02	0,0	0,0	1,0	1,2	1,2	1,5	0,0	0,0	0,01	0,01
	Лук репчатый	18/15	22/18	0,2	0,3	0,0	0,0	1,4	1,6	5,7	7,4	0,01	0,01	0,00	0,00	1,5	1,8	4,7	5,6	8,7	10,4	2,1	2,5	0,12	0,14
	Морковь	18/14	21/17	0,2	0,2	0,0	0,0	1,0	1,2	4,2	5,1	0,01	0,01	0,00	0,00	0,7	0,9	7,1	8,7	7,7	9,4	5,3	6,5	0,10	0,12
	Томатное пюре	7	9	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,3	1,3	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,7	0,9	0,5	0,6	2,2	2,9	0,8	1,1	0,05	0,06
	Крупа рисовая	30	40	3,4	4,1	0,5	0,6	35,0	42,1	99,0	132,0	0,02	0,03	0,00	0,00	0,0	0,0	2,4	3,2	45,0	60,0	15,0	20,0	0,30	0,40
	Компот из свежих фруктов	**200**	**200**																					
	Яблоки свежие	68/60	68/60	0,2	0,2	5,9	5,9	15,6	15,6	27,0	27,0	0,02	0,02	0,00	0,00	7,80	7,80	9,6	9,6	6,6	6,6	11,4	11,4	1,32	1,32
	Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	13,0	49,3	49,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Вода	142	142	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	**30**	**50**	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
	Хлеб ржаной	**50**	**70**	3,4	3,4	0,7	0,7	32,2	32,2	154,0	154,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,1	100,1	64,4	64,4	14,0	14,0	2,03	2,03
	Итого:			**47,8**	**50,8**	**71,3**	**79,0**	**227,8**	**248,5**	**1287,8**	**1451,5**	**0,50**	**0,60**	**0,18**	**0,20**	**43,1**	**50,1**	**642,8**	**700,7**	**688,4**	**772,6**	**187,5**	**201,8**	**26,60**	**9,43**
	<u>7 день</u>																								
	Завтрак																								
	Бутерброд с сыром с маслом	**30/15/10**	**30/15/10**																					
	Хлеб пшеничный/батон	30	30	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,03	0,00	0,00	0,0	0,0	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,60	0,60
	Сыр	15	15	3,5	3,5	4,4	4,4	0,0	0,0	54,0	54,0	0,01	0,01	0,04	0,04	0,2	0,2	150,0	150,0	81,0	81,0	7,5	7,5	0,17	0,17
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,3	7,3	0,1	0,1	66,1	66,1	0,00	0,00	0,04	0,04	0,0	0,0	2,4	2,4	3,0	3,0	0,1	0,1	0,02	0,02
	Кнели рыбные	**75**	**75**																					
	Минтай	125/91	125/91	14,47	19,24	0,82	1,09	0,00	0,00	65,52	87,12	0,10	0,10	0,01	0,01	1,64	1,64	36,4	36,4	218,40	218,40	50,05	50,05	0,73	0,73
	Крупа рисовая	5	5	0,70	0,91	0,10	0,13	7,14	9,28	16,50	26,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	0,4	7,50	7,50	2,50	2,50	0,05	0,05
	Яйцо	3	3	0,38	0,50	0,35	0,46	0,02	0,03	4,71	6,28	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	1,7	1,7	5,76	5,76	0,36	0,36	0,08	0,08
	Мука пшеничная	10	10	1,03	1,03	0,11	0,11	6,89	6,89	33,40	33,40	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,8	1,8	8,60	8,60	1,60	1,60	0,12	0,12
	Соус:																								

	Лук репчатый	13/11	13/11	0,15	0,21	0,00	0,00	1,00	1,37	4,51	6,15	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	1,10	5,6	5,6	6,05	6,05	4,18	4,18	0,08	0,08
	Морковь	20/18	20/18	0,23	0,30	0,02	0,02	1,30	1,66	5,40	6,90	0,01	0,01	0,00	0,00	0,90	0,90	9,2	9,2	9,90	9,90	6,84	6,84	0,13	0,13
	Томатное пюре	6	6	0,06	0,09	0,00	0,00	0,21	0,32	1,14	1,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,60	0,4	0,4	1,92	1,92	0,72	0,72	0,04	0,04
	Масло растительное	3	3	0,00	0,00	3,00	4,00	0,00	0,00	26,97	35,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Картофельное пюре	**120**	**150**																						
	Картофель	144/108	180/135	2,7	3,2	0,5	0,7	22,0	26,4	108,0	129,6	0,16	0,74	0,00	0,00	27,0	32,4	13,5	16,2	78,3	94,0	31,1	37,3	1,22	1,50
	Молоко	19	24	0,7	0,8	0,8	0,9	1,1	1,4	13,9	16,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,4	28,8	34,8	21,6	26,1	3,4	4,1	0,00	0,02
	Масло сливочное	4	5	0,2	0,2	2,2	2,2	0,0	0,0	19,8	19,8	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	0,7	0,7	0,9	0,9	0,0	0,0	0,01	0,01
	Чай с сахаром	**200**	**200**																						
	Чай-заварка	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	12,0	45,5	45,5														
	Вода	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	**30**	**50**	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
	Обед																								
	Винегрет овощной	**75**	**100**																						
	Картофель	22/16	29/21	0,32	0,42	0,06	0,08	2,61	3,42	12,80	16,80	0,02	0,03	0,00	0,00	3,20	4,20	1,6	2,1	9,28	12,18	3,68	4,83	0,14	0,19
	Свекла	14/11	19/15	0,17	0,23	0,01	0,02	1,00	1,37	4,62	6,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	1,50	4,1	5,6	4,73	6,45	2,42	3,30	0,15	0,21
	Морковь	9/8	13/10	0,10	0,13	0,01	0,01	0,15	0,19	2,40	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,50	4,4	5,5	4,40	5,50	3,04	5,50	0,06	0,07
	Огурцы соленые	14/11	19/15	0,09	0,12	0,01	0,02	0,29	0,39	1,54	1,65	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	1,50	2,5	3,5	4,62	6,30	1,54	2,10	0,07	0,09
	Лук репчатый	13/11	18/15	0,15	0,21	0,00	0,00	1,00	1,37	4,51	6,15	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	1,50	3,4	4,7	6,38	8,70	1,54	2,10	0,09	0,11
	Масло растительное	2	2	0,00	0,00	7,99	9,99	0,00	0,00	71,92	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Капуста свежая	16/11	21/15	0,20	0,27	0,01	0,02	0,52	0,71	2,97	4,05	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	6,75	5,3	7,2	3,41	4,65	1,76	2,40	0,07	0,09
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	**200/15/8**	**250/15/10**																						
	Капуста б/к	50/40	63/50	0,7	0,9	0,0	0,1	1,9	2,4	10,8	13,5	0,01	0,01	0,00	0,00	58,00	22,50	19,2	24,0	12,4	15,5	6,4	8,0	0,24	0,30
	Картофель	32/24	40/30	0,5	0,6	0,1	0,1	3,9	4,9	19,2	24,0	0,03	0,04	0,00	0,00	4,80	6,00	2,4	3,0	13,9	17,4	6,9	6,9	0,22	0,27
	Морковь	10/8	12\9	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,8	2,4	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,45	4,1	4,6	4,4	5,0	3,0	3,4	0,06	0,06
	Вода или бульон	200	250	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Лук репчатый	9\8	12/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,9	3,3	4,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,10	2,5	3,1	4,6	5,8	1,1	1,4	0,06	0,08
	Томатное пюре	2	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,4	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,1	0,2	0,6	1,0	0,2	0,4	0,00	0,00
	Масло растительное	2	3	0,0	0,0	2,0	3,0	0,0	0,0	18,0	27,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Курица	27/19	27/19	6,0	6,0	5,2	5,2	0,2	0,2	58,6	58,6	0,02	0,02	0,01	0,01	0,00	0,00	2,7	2,7	30,4	30,4	3,6	3,6	0,25	0,25
	Сметана	8	10	0,3	0,3	2,0	2,0	0,3	0,3	20,6	20,6	0,00	0,00	0,01	0,02	0,0	0,0	6,9	8,6	4,8	6,0	0,6	0,8	0,02	0,02
	Масло сливочное	2	3	0,0	0,0	1,5	2,2	0,0	0,0	13,2	19,8	0,00	0,00	0,01	0,01	0,48	0,72	0,6	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Жаркое по-домашнему	**50/120**	**50/150**																						
	Говядина	89/79	89/79	14,7	14,7	12,6	12,6	0,0	0,0	172,2	172,2	0,05	0,05	0,00	0,00	0,0	0,0	7,1	7,1	148,5	148,5	17,4	17,4	2,13	2,13
	Картофель	120/96	150/120	2,4	2,9	0,5	0,6	19,6	23,5	96,0	115,2	0,12	0,14	0,00	0,00	19,2	24,0	9,6	12,0	55,7	69,6	22,1	27,6	0,86	1,08
	Лук репчатый	11/10	14/12	0,2	0,2	0,0	0,0	1,1	1,4	4,9	6,1	0,01	0,01	0,00	0,00	0,5	0,6	5,1	6,1	5,5	6,6	3,8	4,6	0,07	0,08
	Масло растительное	1	1	0,0	0,0	7,0	9,0	0,0	0,0	62,9	80,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Томатное пюре	6	9	0,1	0,1	0,0	0,0	0,3	0,4	1,7	2,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	0,9	0,4	0,6	1,9	1,1	0,7	1,1	0,04	0,06
	Чай с сахаром с лимоном	**200/7**	**200/7**																						
	Чай-заварка	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	15,0	56,9	56,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	0,01
	Лимон	8/7	8/7	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,2	2,3	2,3	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	2,80	2,8	2,8	1,5	1,5	0,8	0,8	0,04	0,04
	Вода	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00

Хлеб пшеничный	**30**	**50**	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
Хлеб ржаной	**50**	**70**	3,4	3,4	0,7	0,7	32,2	32,2	154,0	154,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,1	100,1	64,4	64,4	14,0	14,0	2,03	2,03
Итого:			**54,8**	**61,9**	**48,0**	**55,6**	**162,6**	**178,2**	**1286,3**	**1447,2**	**0,66**	**1,32**	**0,14**	**0,15**	**131,3**	**111,3**	**454,8**	**491,0**	**889,6**	**970,7**	**221,3**	**249,2**	**10,49**	**11,81**
8 день																								
Завтрак																								
Салат из свежей капусты	**60**	**75**																						
Капуста б/к	60/48	75/60	1,1	1,4	0,1	0,1	2,8	3,8	16,2	21,6	0,00	0,00	0,00	0,00	27,00	36,00	28,8	38,4	18,6	24,8	9,6	12,8	0,36	0,48
Лук репчатый	10/8	12/10	0,1	0,2	0,0	0,0	0,9	1,2	4,1	5,3	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,30	3,1	4,0	5,8	7,5	1,4	1,8	0,08	0,10
Масло растительное	1	1	0,0	0,0	2,2	2,9	0,0	0,1	27,0	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Морковь	10/8	12/10	0,1	0,2	0,0	0,0	0,7	0,9	3,0	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,65	5,1	6,6	5,5	7,2	3,8	4,9	0,07	0,09
Плов из говядины	**50/120**	**50/150**																						
Говядина	89/71	89/71	13,2	13,2	11,4	11,4	0,0	0,0	154,8	154,8	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,4	6,4	133,5	133,5	15,6	15,6	1,92	1,92
Крупа рисовая	32	36	2,4	3,6	0,3	0,5	24,3	36,4	89,1	118,8	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2,6	2,9	48,0	54,0	16,0	18,0	0,32	0,36
Масло растительное	6	8	0,0	0,0	5,0	8,0	0,0	0,0	45,0	71,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Лук репчатый	7/8	9/8	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5	0,7	2,1	3,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,80	2,5	2,5	4,6	4,6	1,1	1,1	0,06	0,06
Морковь	12/10	14/12	0,1	0,2	0,0	0,0	0,6	0,9	2,4	3,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,60	4,6	6,1	5,0	6,6	3,4	4,6	0,06	0,08
Томатное пюре	9	11	0,1	0,1	0,0	0,0	0,3	0,4	1,5	2,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	1,00	0,6	1,2	2,9	3,8/4	1,1	1,4	0,06	0,08
Чай с сахаром	**200**	**200**																						
Чай-заварка	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	12,0	45,5	45,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Вода	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Запеканка творожная со сгущенкой	**100/10**	**120/20**																						
Творог	91/90	109/108	12,6	15,1	16,2	19,4	2,5	3,0	208,8	250,6	0,05	0,05	0,09	0,11	0,5	0,5	135,0	162,0	194,4	233,3	20,7	24,8	0,36	0,43
Крупа манная	7	8	0,7	0,8	0,1	0,1	4,7	5,4	22,9	26,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	1,4	1,6	6,0	6,8	1,3	1,4	0,07	0,08
Сахар	10	12	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	13,0	37,9	45,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Яйцо	3	4	0,4	0,5	0,3	0,5	0,0	0,0	4,7	6,3	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	1,7	2,2	5,8	7,7	0,4	0,5	0,08	0,08
Масло сливочное	3	3	0,0	0,0	2,2	2,2	0,0	0,0	19,8	19,8	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	0,7	0,7	0,9	0,9	0,0	0,0	0,01	0,01
Сметана	3	3	0,1	0,1	0,6	0,6	0,1	0,1	6,2	6,2	0,00	0,00	0,00	0,00	2,6	2,6	1,8	1,8	0,2	0,2	0,2	0,2	0,01	0,01
Сгущенное молоко	10	20	0,7	1,4	0,9	1,7	5,6	11,2	32,0	64,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,1	0,2	30,7	61,4	21,9	43,8	3,4	6,8	0,02	0,04
Хлеб пшеничный	**30**	**50**	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
Обед																								
Салат "Морковный"	**75**	**100**																						
Морковь	93/75	125/100	1,0	1,3	0,1	0,1	5,4	7,2	22,5	30,0	0,05	0,06	0,00	0,00	3,8	5,0	38,3	51,0	41,3	55,0	24,8	33,0	0,53	0,70
Масло растительное	2	3	0,0	0,0	3,0	4,0	0,0	0,0	18,0	27,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Сахар	3	4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	4,0	11,4	15,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Суп лапша домашняя на курином бульоне	**200/15**	**250/15**																						
Картофель	53/40	66/50	0,8	1,0	0,2	0,2	6,5	8,2	32,0	40,0	0,05	0,06	0,00	0,00	8,0	10,0	4,0	5,0	23,2	29,0	9,2	11,5	0,36	0,45
Морковь	10/8	13/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,7	2,4	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	0,5	4,1	5,1	4,4	5,5	3,0	3,8	0,06	0,07
Лук репчатый	5/4	6/5	0,1	0,1	0,0	0,0	0,4	0,5	1,6	2,1	0,00	0,00	0,40	0,50	1,2	1,6	2,3	2,9	0,6	7,5	0,0	0,0	0,00	0,00
Масло растительное	2	3	0,0	0,0	2,0	3,0	0,0	0,0	18,0	27,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Масло сливочное	4	5	0,0	0,0	1,5	2,2	0,0	0,0	13,2	19,8	0,00	0,00	0,02	0,02	0,0	0,0	1,0	1,0	1,2	1,5	0,0	0,0	0,01	0,01
Вода	200	250	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00

	Мука пшеничная	23	29	2,4	3,0	0,3	0,3	15,8	20,0	76,8	96,9	0,04	0,05	0,00	0,00	0,0	0,0	4,1	5,2	19,8	24,9	3,7	4,6	0,27	0,35
	Яйцо	3	4	0,4	0,5	0,3	0,5	0,0	0,0	4,7	6,3	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	1,7	2,2	5,8	7,7	0,4	0,5	0,08	0,10
	Курица	27/17	27/17	6,9	6,9	6,0	6,0	0,2	0,2	67,7	67,7	0,02	0,02	0,01	0,01	0,0	0,0	2,4	2,4	27,2	27,2	3,2	3,2	0,22	0,22
	Сарделька отварная	**75**	**100**	8,6	11,4	13,8	18,4	1,1	1,5	161,3	215,0	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	19,5	26,0	98,3	131,0	12,0	16,0	1,35	1,80
	Гороховое пюре	**120**	**150**																						
	Горох	40/39	50/49	13,6	17,3	0,9	1,2	30,0	38,1	163,5	212,6	0,35	0,44	0,00	0,00	0,0	0,0	34,7	43,6	88,1	110,7	34,3	43,1	2,73	3,43
	Масло растительное	4	5	0,0	0,0	5,0	5,0	0,0	0,0	45,0	45,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Компот из сухофруктов	**200**	**200**																						
	Сухофрукты	25	25	0,4	0,4	0,0	0,0	9,3	9,3	38,7	38,7	0,01	0,01	0,00	0,00	0,8	0,8	20,0	20,0	20,8	20,8	25,5	25,5	0,75	0,75
	Свахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	12,0	45,5	45,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Вода	203	203	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	**30**	**50**	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
	Хлеб ржаной	**50**	**70**	3,4	3,4	0,7	0,7	32,2	32,2	154,0	154,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,1	100,1	64,4	64,4	14,0	14,0	2,03	2,03
	Итого:			**73,8**	**86,9**	**73,3**	**89,4**	**211,8**	**252,1**	**1691,6**	**2006,9**	**0,73**	**0,92**	**0,55**	**0,67**	**47,9**	**61,5**	**469,8**	**583,1**	**886,9**	**1081,1**	**216,5**	**263,4**	**12,51**	**14,83**
	9 день																								
	Завтрак																								
	Бутерброд с маслом	**30/10**	**30/10**																						
	Хлеб пшеничный/батон	30	30	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,03	0,00	0,00	0,0	0,0	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,60	0,60
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,3	7,3	0,1	0,1	66,1	66,1	0,00	0,00	0,04	0,04	0,0	0,0	2,4	2,4	3,0	3,0	0,1	0,1	0,02	0,02
	Суп молочный с вермишелью	**200**	**250**																						
	Молоко	152	190	4,3	5,3	4,9	6,1	7,1	8,9	88,2	110,2	0,06	0,08	0,02	0,02	2,0	2,5	171,0	182,4	136,8	171,0	21,3	26,6	0,09	0,11
	Сахар	9	11	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	11,0	34,1	41,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Масло сливочное	4	5	0,0	0,0	2,9	3,6	0,1	0,1	26,4	33,1	0,00	0,00	0,02	0,02	1,0	1,2	1,2	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Вермишель	17	21	1,8	2,2	0,2	0,2	11,8	14,6	57,3	70,8	0,03	0,04	0,00	0,00	0,0	0,0	3,2	4,0	14,8	18,3	2,7	3,4	0,27	0,34
	Вода	60	68	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Чай с сахаром с лимоном	**200/7**	**200/7**																						
	Чай-заварка	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	15,0	56,9	56,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Лимон	8/7	8/7	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,2	2,3	2,3	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	2,80	2,8	2,8	1,5	1,5	0,8	0,8	0,04	0,04
	Вода	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
	Обед																								
	Салат из моркови с яблоками	**75**	**100**																						
	Морковь	61/49	81/65	0,6	0,8	0,0	0,0	3,5	4,7	14,7	19,5	0,03	0,03	0,00	0,00	4,90	6,50	25,0	33,2	27,0	35,8	18,6	24,7	0,34	0,46
	Яблоки свежие	17/15	23/20	0,1	0,1	0,1	0,1	1,5	2,0	6,8	9,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,95	2,60	2,4	3,2	1,7	2,2	2,9	3,8	0,33	0,44
	Масло растительное	2	3	0,0	0,0	3,0	3,0	0,0	0,0	18,0	27,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Сахар	2	3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	3,0	7,6	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Суп гречневый на мкб со сметаной	**200/15/8**	**250/15/10**																						
	Картофель	80/60	100/75	1,2	1,5	0,2	0,3	9,8	12,2	48,0	60,0	0,07	0,09	0,00	0,00	12,0	15,0	6,0	7,5	34,8	43,5	13,8	17,3	0,54	0,68
	Крупа гречневая	8	10	0,8	1,0	0,2	0,2	5,3	6,6	26,8	33,5	0,03	0,04	0,00	0,00	0,0	0,0	1,6	2,0	23,8	29,8	16,0	20,0	0,54	0,67
	Морковь	10/8	13\10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,7	2,4	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	0,5	4,1	5,1	4,4	5,5	3,0	3,8	0,06	0,07
	Лук репчатый	10/8	13/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,9	3,3	4,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	1,0	2,5	3,1	4,6	5,8	1,1	1,4	0,06	0,07
	Масло растительное	2	3	0,0	0,0	3,0	4,0	0,0	0,0	18,0	27,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Масло сливочное	4	5	0,0	0,0	1,5	2,2	0,0	0,0	13,2	19,8	0,00	0,00	0,02	0,02	0,0	0,0	1,0	1,2	1,2	1,5	0,0	0,0	0,01	0,01

	Вода или бульон	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Сметана	8	10	0,3	0,3	2,0	2,0	0,3	0,3	20,6	20,6	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	6,9	8,6	4,8	6,0	0,6	0,8	0,01	0,01
	Мясо говядины	32/24	32/24	7,4	7,4	6,4	6,4	0,0	0,0	87,2	87,2	0,01	0,01	0,00	0,00	0,0	0,0	2,2	2,2	45,1	45,1	5,3	5,3	0,65	0,65
	Картофельное пюре	**120**	**150**																						
	Картофель	144/108	180/135	2,7	3,2	0,5	0,7	22,0	26,4	108,0	129,6	0,16	0,74	0,00	0,00	27,0	32,4	13,5	16,2	78,3	94,0	31,1	37,3	1,22	1,50
	Молоко	19	24	0,7	0,8	0,8	0,9	1,1	1,4	13,9	16,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,4	28,8	34,8	21,6	26,1	3,4	4,1	0,00	0,02
	Масло сливочное	4	5	0,2	0,2	2,2	2,2	0,0	0,0	19,8	19,8	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	0,7	0,7	0,9	0,9	0,0	0,0	0,01	0,01
	Рыба тушеная с овощами в соусе	50/100	75/100																						
	Минтай	109/62	124/93	9,9	14,8	0,6	0,8	0,0	0,0	44,6	67,0	0,07	0,07	0,01	0,01	1,12	1,12	24,8	24,8	148,8	148,8	34,1	34,1	0,50	0,50
	Вода или бульон	18	18	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Морковь	23/18	23/18	0,2	0,2	0,0	0,0	1,3	1,3	5,4	5,4	0,01	0,01	0,00	0,00	0,90	0,90	9,2	9,2	9,9	9,9	2,5	2,5	0,13	0,13
	Лук репчатый	10/8	10/8	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,7	3,3	3,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,80	2,5	2,5	4,6	4,6	1,1	1,1	0,06	0,06
	Томатное пюре	10	10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,4	0,4	1,9	1,9	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,7	0,7	3,2	3,2	1,2	1,2	0,07	0,07
	Масло растительное	2	2	0,0	0,0	5,0	5,0	0,0	0,0	45,0	45,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Масло сливочное	4	5	0,0	0,0	1,5	2,2	0,0	0,0	13,2	19,8	0,00	0,00	0,02	0,02	0,0	0,0	1,0	1,2	1,2	1,5	0,0	0,0	0,01	0,01
	Компот из свежих фруктов	**200**	**200**																						
	Яблоки свежие	68/60	68/60	0,2	0,2	5,9	5,9	15,6	15,6	27,0	27,0	0,02	0,02	0,00	0,00	7,80	7,80	9,6	9,6	6,6	6,6	11,4	11,4	1,32	1,32
	Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	13,0	49,3	49,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Вода	142	142	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	**30**	**50**	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
	Хлеб ржаной	**50**	**70**	3,4	3,4	0,7	0,7	32,2	32,2	154,0	154,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,1	100,1	64,4	64,4	14,0	14,0	2,03	2,03
	Итого:			**32,8**	**39,1**	**33,9**	**37,1**	**154,4**	**165,8**	**953,9**	**1062,9**	**0,62**	**1,27**	**0,13**	**0,15**	**64,7**	**76,5**	**442,6**	**486,5**	**708,2**	**820,1**	**203,4**	**237,5**	**9,56**	**10,90**
	10 день																								
	Завтрак																								
	Бутерброд с сыром с маслом	**30/15/10**	**30/15/10**																						
	Хлеб пшеничный/батон	30	30	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,03	0,00	0,00	0,0	0,0	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,60	0,60
	Сыр	15	15	3,5	3,5	4,4	4,4	0,0	0,0	54,0	54,0	0,01	0,01	0,04	0,04	0,2	0,2	150,0	150,0	81,0	81,0	7,5	7,5	0,17	0,17
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,3	7,3	0,1	0,1	66,1	66,1	0,00	0,00	0,04	0,04	0,0	0,0	2,4	2,4	3,0	3,0	0,1	0,1	0,02	0,02
	Каша рисовая молочная	**150**	**180**																						
	Крупа рисовая	28	34	2,0	2,4	0,3	0,3	20,0	24,3	92,4	112,2	0,02	0,02	0,00	0,00	0,0	0,0	2,2	2,7	42,0	51,0	14,0	17,0	0,28	0,34
	Молоко	70	84	2,0	2,4	2,2	2,7	3,3	3,9	40,6	48,7	0,03	0,03	0,00	0,00	0,9	1,1	84,0	100,8	63,0	75,6	9,8	11,8	0,04	0,05
	Масло сливочное	4	5	0,0	0,0	2,2	3,6	0,1	0,1	26,4	33,1	0,00	0,00	0,02	0,02	0,0	0,0	1,0	1,2	1,2	1,5	0,0	0,0	0,01	0,01
	Сахар	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	4,0	11,4	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Вода	70	84	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Чай с сахаром	**200**	**200**																						
	Чай-заварка	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	12,0	45,5	45,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Вода	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	**30**	**50**	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
	Обед																								
	Салат "Витаминный"	**75**	**100**																						
	Капуста б/к	62/50	83/67	1,3	1,7	0,2	0,2	2,3	3,0	13,5	18,9	0,01	0,02	0,00	0,00	6,00	7,50	6,0	7,5	4,8	6,0	3,6	4,5	0,16	0,20
	Морковь	12/10	12\10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,7	3,0	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,50	4,1	5,1	4,4	5,5	3,0	3,8	0,06	0,07
	Яблоки свежие	12\10	12/10	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	4,5	4,5	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	1,30	1,3	1,6	0,9	1,1	1,5	1,9	0,18	0,22
	Масло растительное	2	3	0,0	0,0	4,0	5,0	0,0	0,0	18,0	27,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00

	Сахар	2	3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	3,0	7,6	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Борщ на мкб со сметаной	200/15/8	250/15/10																						
	Свекла	40/32	50\40	0,5	0,6	0,0	0,0	2,9	3,6	13,4	16,8	0,00	0,00	0,00	0,00	1,6	2,0	5,9	7,4	6,9	8,6	3,5	4,4	0,22	0,28
	Капуста свежая	20/16	25/20	0,3	0,4	0,0	0,0	0,8	0,9	4,3	5,4	0,00	0,00	0,00	0,00	7,2	9,0	7,7	9,6	5,0	6,2	2,6	3,2	0,10	0,12
	Картофель	21/15	27/20	0,3	0,4	0,1	0,1	2,4	3,3	12,0	16,0	0,02	0,02	0,00	0,00	3,0	4,0	1,5	2,0	8,7	11,6	3,5	4,6	0,14	0,18
	Морковь	10/8	13/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,7	2,4	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,5	4,1	5,1	4,4	5,5	3,0	3,8	0,06	0,07
	Лук репчатый	10/8	12/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,9	3,3	4,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	1,0	2,5	3,1	4,6	5,8	1,1	1,4	0,06	0,08
	Томатное пюре	6	8	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,3	1,1	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	0,8	0,4	0,6	1,9	2,6	0,7	1,0	0,04	0,06
	Сахар	2	3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	3,0	7,6	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Масло растительное	2	3	0,0	0,0	4,0	5,0	0,0	0,0	36,0	45,0	0,00	0,00	0,02	0,02	0,0	0,0	1,0	1,2	1,2	1,5	0,0	0,0	0,01	0,01
	Масло сливочное	4	5	0,0	0,0	2,2	3,6	0,1	0,1	26,4	33,1	0,01	0,01	0,00	0,00	0,0	0,0	2,2	2,2	45,1	45,1	5,3	5,3	0,65	0,65
	Мясо говядины	32/24	32/24	7,4	7,4	6,4	6,4	0,0	0,0	87,2	87,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Вода или бульон	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,01	0,02	0,0	0,0	6,9	8,6	4,8	6,0	0,6	0,8	0,02	0,02
	Сметана	8	10	0,3	0,3	2,0	2,0	0,3	0,3	20,6	20,6	0,00	0,00	0,01	0,02	0,0	0,0	6,9	8,6	4,8	6,0	0,6	0,8	0,02	0,02
	Картофель тушеный с мясом	**50/120**	**50/150**																						
	Говядина	89/79	89/79	14,7	14,7	12,6	12,6	0,0	0,0	172,2	172,2	0,05	0,05	0,00	0,00	0,0	0,0	7,1	7,1	148,5	148,5	17,4	17,4	2,13	2,13
	Картофель	128/96	160/120	2,4	2,9	0,5	0,6	19,6	23,5	96,0	115,2	0,12	0,14	0,00	0,00	19,2	24,0	9,6	12,0	55,7	69,6	22,1	27,6	0,86	1,08
	Лук репчатый	10/12	14/12	0,2	0,2	0,0	0,0	1,1	1,4	4,9	6,2	0,01	0,01	0,00	0,00	0,5	0,6	5,1	6,1	5,5	6,6	3,8	4,6	0,07	0,08
	Масло сливочное	3	4	0,0	0,0	2,2	3,6	0,1	0,1	26,4	33,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Масло растительное	1	2	0,0	0,0	6,0	7,0	0,0	0,0	18,0	27,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	0,9	0,4	0,6	1,9	1,1	0,7	1,1	0,04	0,06
	Чай с сахаром с лимоном	**200/7**	**200/7**																						
	Чай-заварка	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	15,0	56,9	56,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Лимон	8/7	8/7	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,2	2,3	2,3	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	2,80	2,8	2,8	1,5	1,5	0,8	0,8	0,04	0,04
	Вода	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	**30**	**50**	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
	Хлеб ржаной	**50**	**70**	3,4	3,4	0,7	0,7	32,2	32,2	154,0	154,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,1	100,1	64,4	64,4	14,0	14,0	2,03	2,03
	Запеканка творожная со сгущенкой	**100/10**	**120/20**																						
	Творог	91/90	109/108	12,6	15,1	16,2	19,4	2,5	3,0	208,8	250,6	0,05	0,05	0,09	0,11	0,5	0,5	135,0	162,0	194,4	233,3	20,7	24,8	0,36	0,43
	Крупа манная	7	8	0,7	0,8	0,1	0,1	4,7	5,4	22,9	26,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	1,4	1,6	6,0	6,8	1,3	1,4	0,07	0,08
	Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	13,0	37,9	45,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Яйцо	3	4	0,4	0,5	0,3	0,5	0,0	0,0	4,7	6,3	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	1,7	2,2	5,8	7,7	0,4	0,5	0,08	0,08
	Масло сливочное	3	3	0,0	0,0	2,2	2,2	0,0	0,0	19,8	19,8	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	0,7	0,7	0,9	0,9	0,0	0,0	0,01	0,01
	Сметана	3	3	0,1	0,1	0,6	0,6	0,1	0,1	6,2	6,2	0,00	0,00	0,00	0,00	2,6	2,6	1,8	1,8	0,2	0,2	0,2	0,2	0,01	0,01
	Сгущенное молоко	10	20	0,7	1,4	0,9	1,7	5,6	11,2	32,0	64,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,1	0,2	30,7	61,4	21,9	43,8	3,4	6,8	0,02	0,04
	Итого:			**60,1**	**65,8**	**78,1**	**90,4**	**191,2**	**214,0**	**1483,1**	**1687,7**	**0,43**	**0,52**	**0,25**	**0,28**	**48,08**	**59,61**	**606,0**	**705,9**	**859,5**	**999,1**	**163,6**	**194,9**	**9,19**	**10,33**
	11 день																								
	Завтрак																								
	Салат из свеклы	**60**	**75**																						
	Свекла свежая	72/57	90/71	0,9	1,4	0,6	0,1	5,2	8,7	23,9	40,3	0,01	0,02	0,00	0,00	5,7	9,6	21,1	35,5	24,5	41,3	12,5	21,1	0,8	1,3
	Сахар	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	3,0	7,6	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	0,01
	Масло растительное	1	1	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	9,0	9,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Котлеты рубленые мяс.	**75**	**75**																						
	Говядина	60/54	60/54	10,04	13,21	8,64	11,36	0,00	0,00	58,50	1,97	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	4,86	101,52	101,52	11,88	11,88	1,46	1,46
	Лук репчатый	20/16	20/16	0,22	0,29	0,00	0,00	1,46	1,91	6,56	8,61	0,01	0,01	0,00	0,00	1,60	1,60	8,16	8,16	8,80	8,80	6,08	6,08	0,11	0,11

	Мука пшеничная	11	11	1,13	1,44	0,12	0,15	7,58	9,65	36,74	46,76	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,98	1,98	9,46	9,46	1,76	1,76	0,13	0,13
	Яйцо	3	3	0,38	0,50	0,35	0,46	0,02	0,03	4,71	6,28	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	1,65	1,65	5,76	5,76	0,36	0,36	0,08	0,08
	Хлеб пшеничный	5	5	0,38	0,53	0,04	0,06	2,43	3,40	11,90	16,66	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,15	1,15	4,35	4,35	1,65	1,65	0,10	0,10
	Молоко	11	11	0,31	0,39	0,35	0,45	0,52	0,66	6,38	8,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,14	13,20	13,20	9,90	9,90	1,54	1,54	0,01	0,01
	Макароны отварные	**100**	**130**																						
	Макароны	39	50	4,1	5,2	0,4	0,6	27,2	34,9	131,4	171,8	0,07	0,09	0,00	0,00	0,0	0,0	7,4	9,5	33,9	43,5	6,2	8,0	0,62	0,80
	Масло сливочное	5	6	0,0	0,0	3,6	4,4	0,1	0,1	33,1	39,7	0,00	0,00	0,02	0,02	0,0	0,0	1,2	1,4	1,5	1,8	0,0	0,0	0,01	0,01
	Соус красный основной	**20**	**20**																						
	Вода или бульон	20	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Мука пшеничная	3	3	0,3	0,3	0,0	0,0	2,1	2,1	10,0	10,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,5	0,5	2,6	2,6	0,5	0,5	0,04	0,04
	Томатное пюре	4	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,3	0,3	1,3	1,3	0,0	0,0	0,03	0,03
	Морковь	4/2	4/2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,3	0,3	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	1,0	1,0	1,1	1,1	0,9	0,9	0,01	0,01
	Лук репчатый	4/2	4/2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,4	0,4	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	0,6	0,6	1,2	1,2	0,3	0,3	0,02	0,02
	Масло растительное	2	2	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	18,0	18,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Чай с сахаром с молоком	**200**	**200**																						
	Чай-заварка	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	9,0	34,1	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,00	0,00
	Молоко	50	50	1,4	1,4	1,6	1,6	2,4	2,4	29,0	29,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,65	60,0	60,0	45,0	45,0	7,0	7,0	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	**30**	**50**	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
	Обед																								
	Салат "Морковный"	**75**	**100**																						
	Морковь	93/75	125/100	1,0	1,3	0,1	0,1	5,4	7,2	22,5	30,0	0,05	0,06	0,00	0,00	3,8	5,0	38,3	51,0	41,3	55,0	24,8	33,0	0,53	0,70
	Масло растительное	1	1	0,0	0,0	3,0	4,0	0,0	0,0	27,0	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Сахар	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	4,0	11,4	15,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Свекольник на мкб со сметаной	**200/15/10**	**250/15/15**																						
	Свекла	41/32	51/40	0,5	0,6	0,0	0,0	2,9	3,6	13,4	16,8	0,01	0,01	0,00	0,00	3,2	4,0	11,8	14,8	13,8	17,2	7,0	8,8	0,45	0,56
	Картофель	53/40	67/50	0,8	1,0	0,2	0,2	6,5	8,2	32,0	40,0	0,05	0,06	0,00	0,00	8,0	10,0	4,0	5,0	23,2	29,0	9,2	11,0	0,36	0,45
	Морковь	10/8	13/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,7	2,4	3,0	0,00	0,00	0,00	0,40	0,5	4,1	5,1	4,4	5,5	3,0	3,8	0,1	0,09	0,09
	Лук репчатый	10/8	13/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,9	3,3	4,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	1,0	2,5	1,0	4,6	5,8	1,1	2,0	0,06	0,08
	Томатное пюре	6	8	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,3	1,1	1,5	0,00	0,00	0,00	0,60	0,8	0,4	0,6	1,9	2,6	0,7	1,0	0,0	0,06	0,08
	Масло растительное	4	5	0,0	0,0	5,0	6,0	0,0	0,0	36,0	45,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Масло сливочное	4	5	0,0	0,0	2,2	3,6	0,1	0,1	26,4	33,1	0,01	0,01	0,00	0,00	0,0	0,0	2,2	2,2	45,1	45,1	5,3	5,3	0,65	0,65
	Сахар	1	2	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	3,0	3,8	7,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Мясо говядины	32/24	32/24	7,4	7,4	6,4	6,4	0,0	0,0	87,2	87,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Сметана	10	15	0,3	0,3	2,0	2,0	0,3	0,3	20,6	20,6	0,00	0,00	0,02	0,02	0,0	0,0	8,6	12,9	6,0	9,0	0,8	1,2	0,02	0,03
	Тефтели с рисом	**60/30**	**60/30**																						
	Говядина	48/40	48/40	10,0	13,2	8,6	11,4	0,0	0,0	117,7	154,8	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	3,6	3,6	75,2	75,2	8,8	8,8	1,08	1,08
	Лук репчатый	18/16	18/16	0,2	0,3	0,0	0,0	1,5	1,9	6,6	8,6	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	1,60	5,0	5,0	9,3	9,3	2,2	2,2	0,13	0,13
	Крупа рисовая	7	7	0,5	0,7	0,1	0,1	5,0	7,1	23,1	33,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	0,6	10,5	10,5	3,5	3,5	0,07	0,07
	Яйцо	3	3	0,4	0,5	0,3	0,5	0,0	0,0	4,7	6,3	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	1,7	1,7	5,8	5,8	0,4	0,4	0,08	0,08
	Мука пшеничная	5	5	0,5	0,6	0,1	0,1	3,4	4,1	16,7	20,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	0,9	4,3	4,3	0,5	0,5	0,0	0,04	0,04
	Масло сливочное	4	4	0,0	0,0	2,2	3,6	0,1	0,1	26,4	33,1	0,00	0,00	0,02	0,02	0,0	0,0	1,0	1,0	1,2	1,2	0,0	0,0	0,01	0,01
	Овощи тушеные	**150**	**180**																						
	Картофель	64/48	77/58	1,0	1,2	0,2	0,2	7,8	9,5	38,4	46,4	0,06	0,07	0,00	0,00	9,60	11,60	4,8	5,8	27,8	33,6	11,0	12,8	0,43	0,52
	Морковь	30/16	36/19	0,2	0,2	0,0	0,0	1,2	1,4	4,8	5,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,95	8,2	9,7	8,8	10,5	6,1	7,2	0,11	0,13

	Лук репчатый	14/6	17/7	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5	0,6	2,5	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,70	1,9	2,2	3,5	4,1	0,8	1,0	0,04	0,05
	Капуста б/к	38/27	45/32	0,5	0,6	0,0	0,0	1,3	1,5	7,3	8,6	0,01	0,01	0,00	0,00	12,15	14,40	13,0	15,4	8,4	9,9	4,3	5,1	0,16	0,19
	Масло сливочное	4	5	0,0	0,0	2,2	3,6	0,1	0,1	26,4	33,1	0,01	0,01	0,00	0,00	0,0	0,0	2,2	2,2	45,1	45,1	5,3	5,3	0,65	0,65
	Вода или бульон	20	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Томатное пюре	7	8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,3	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,80	0,5	0,6	2,2	2,6	0,8	1,0	0,05	0,06
	Компот из свежих фруктов	**200**	**200**																						
	Яблоки свежие	68/60	68/60	0,2	0,2	5,9	5,9	15,6	15,6	27,0	27,0	0,02	0,02	0,00	0,00	7,80	7,80	9,6	9,6	6,6	6,6	11,4	11,4	1,32	1,32
	Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	13,0	49,3	49,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Вода	142	142	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	**30**	**50**	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
	Хлеб ржаной	**50**	**70**	3,4	3,4	0,7	0,7	32,2	32,2	154,0	154,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,1	100,1	64,4	64,4	14,0	14,0	2,03	2,03
	Итого:			**50,4**	**60,2**	**56,8**	**70,0**	**186,2**	**209,6**	**1320,1**	**1461,5**	**0,48**	**0,57**	**0,07**	**1,08**	**59,1**	**76,0**	**361,4**	**415,1**	**705,0**	**786,5**	**181,6**	**209,3**	**12,48**	**14,23**
	12 день																								
	Завтрак																								
	Винегрет овощной	**60**	**75**																						
	Картофель	18/13	22/16	0,32	0,42	0,06	0,08	2,61	3,42	12,80	16,80	0,02	0,03	0,00	0,00	3,20	4,20	1,6	2,1	9,28	12,18	3,68	4,83	0,14	0,19
	Свекла	12/10	14/11	0,17	0,23	0,01	0,02	1,00	1,37	4,62	6,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	1,50	4,1	5,6	4,73	6,45	2,42	3,30	0,15	0,21
	Морковь	7/6	9/8	0,10	0,13	0,01	0,01	0,15	0,19	2,40	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,50	4,4	5,5	4,40	5,50	3,04	5,50	0,06	0,07
	Огурцы соленые	12/10	14/11	0,09	0,12	0,01	0,02	0,29	0,39	1,54	1,65	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	1,50	2,5	3,5	4,62	6,30	1,54	2,10	0,07	0,09
	Лук репчатый	10	13/11	0,15	0,21	0,00	0,00	1,00	1,37	4,51	6,15	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	1,50	3,4	4,7	6,38	8,70	1,54	2,10	0,09	0,11
	Масло растительное	1	1	0,00	0,00	7,99	9,99	0,00	0,00	18,00	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Капуста свежая	12/10	16/11	0,20	0,27	0,01	0,02	0,52	0,71	2,97	4,05	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	6,75	5,3	7,2	3,41	4,65	1,76	2,40	0,07	0,09
	Омлет с кашей запеченый	**150**	**180**																						
	Яйцо	80	96	10,0	12,0	9,2	11,0	0,6	0,7	125,6	150,7	0,06	0,07	0,20	0,24	0,0	0,0	44,0	52,8	153,6	184,3	9,6	11,5	2,00	2,40
	Молоко	30	36	0,8	1,0	1,0	3,1	1,4	1,7	17,4	20,9	0,01	0,01	0,00	0,00	0,4	0,5	36,0	43,2	27,0	32,4	4,2	5,0	0,02	0,02
	Масло растительное	5	5	0,0	0,0	6,0	6,0	0,0	0,0	45,0	45,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Масло сливочное	5	5	0,0	0,0	3,6	3,6	0,1	0,1	33,1	33,1	0,00	0,00	0,02	0,02	0,0	0,0	1,2	1,2	1,5	1,5	0,0	0,0	0,01	0,01
	Для каши:																								
	Крупа рисовая	11	13	0,8	0,9	0,1	0,1	7,9	0,9	36,3	42,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,9	1,0	16,5	19,5	5,5	6,5	0,11	0,13
	Молоко	28	33	0,8	0,9	0,9	1,1	1,3	1,6	16,2	19,1	0,01	0,01	0,00	0,00	3,6	0,4	33,6	39,6	25,2	29,7	3,9	4,6	0,02	0,02
	Масло сливочное	3	4	0,0	0,0	2,2	2,9	0,0	0,0	19,8	26,4	0,00	0,00	0,01	0,02	0,7	1,0	0,9	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	0,01
	Сахар	2	3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	4,0	7,6	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Вода	28	33	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Кисель	**200**	**200**																						
	Кисель (концентрат)	24	24	5,8	5,8	4,2	4,2	6,7	6,7	78,5	78,5	0,02	0,02	0,00	0,00	0,0	0,0	13,2	13,2	157,2	157,2	45,8	45,8	3,41	3,41
	Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	12,0	45,5	45,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Вода	180	180	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	**30**	**50**	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
	Обед																								
	Салат из свежей капусты	**75**	**100**																						
	Капуста б/к	75/60	100/80	1,1	1,4	0,1	0,1	2,8	3,8	16,2	21,6	0,00	0,00	0,00	0,00	27,00	36,00	28,8	38,4	18,6	24,8	9,6	12,8	0,36	0,48
	Лук репчатый	12/10	17/13	0,1	0,2	0,0	0,0	0,9	1,2	4,1	5,3	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,30	3,1	4,0	5,8	7,5	1,4	1,8	0,08	0,10
	Масло растительное	3	4	0,0	0,0	2,2	2,9	0,0	0,1	27,0	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Морковь	12/10	17/13	0,1	0,2	0,0	0,0	0,7	0,9	3,0	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,65	5,1	6,6	5,5	7,2	3,8	4,9	0,07	0,09
	Суп гороховый на мкб	**200/15**	**250/15**																						

	Картофель	50/40	62\50	0,8	1,0	0,2	0,2	6,5	8,2	32,0	40,0	0,05	2,40	0,00	0,00	8,0	10,0	4,0	5,0	23,2	29,0	9,2	11,5	0,36	0,45
	Морковь	10/8	12/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,6	2,4	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	0,5	4,1	5,1	4,4	5,5	3,4	3,8	0,06	0,07
	Лук репчатый	9/8	12/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,7	3,3	4,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	1,0	2,5	3,1	4,6	5,8	1,1	1,4	0,06	0,08
	Масло сливочное	2	3	0,0	0,0	1,5	2,2	0,0	0,0	13,2	19,8	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	0,5	0,7	0,6	0,9	0,0	0,0	0,00	0,01
	Масло растительное	3	4	0,0	0,0	3,0	4,0	0,0	0,0	27,0	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Горох	17	21	3,9	4,8	0,3	0,3	8,6	10,7	53,4	65,9	0,09	0,11	0,00	0,00	0,0	0,0	8,9	10,7	22,6	27,1	8,8	10,6	0,70	0,84
	Мясо говядины	32/24	32/24	7,4	7,4	6,4	6,4	0,0	0,0	87,2	87,2	0,01	0,01	0,00	0,00	0,0	0,0	2,2	2,2	45,1	45,1	5,3	5,3	0,65	0,65
	Гуляш из говядины	**50/50**	**50/50**																						
	Говядина	89/79	189/79	14,7	19,9	12,6	18,0	0,0	0,0	172,2	233,3	0,05	0,05	0,00	0,00	0,0	0,0	7,1	7,1	148,5	148,5	17,4	17,4	2,13	2,13
	Масло растительное	4	4	0,0	0,0	5,0	5,0	0,0	0,0	36,0	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Лук репчатый	12/10	12/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,9	0,9	4,1	4,1	0,01	0,01	0,00	0,00	1,0	1,0	3,1	3,1	5,8	5,8	1,4	1,4	0,08	0,08
	Томатное пюре	8	8	0,1	0,1	0,0	0,0	0,3	0,3	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	0,8	0,6	0,6	2,6	2,6	1,0	1,0	0,06	0,06
	Мука пшеничная	2	2	0,2	0,2	0,0	0,0	1,4	1,4	6,7	6,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,4	0,4	1,7	1,7	0,3	0,3	0,02	0,02
	Макароны отварные	**100**	**130**																						
	Макароны	39	50	4,1	5,2	0,4	0,6	27,2	34,9	131,4	171,8	0,07	0,09	0,00	0,00	0,0	0,0	7,4	9,5	33,9	43,5	6,2	8,0	0,62	0,80
	Масло сливочное	5	6	0,0	0,0	3,6	4,4	0,1	0,1	33,1	39,7	0,00	0,00	0,02	0,02	0,0	0,0	1,2	1,4	1,5	1,8	0,0	0,0	0,01	0,01
	Компот из сухофруктов	**200**	**200**																						
	Сухофрукты	25	25	0,4	0,4	0,0	0,0	9,3	9,3	38,7	38,7	0,01	0,01	0,00	0,00	0,8	0,8	20,0	20,0	20,8	20,8	25,5	25,5	0,75	0,75
	Свахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	12,0	45,5	45,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Вода	203	203	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	**30**	**50**	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
	Хлеб ржаной	**50**	**70**	3,4	3,4	0,7	0,7	32,2	32,2	154,0	154,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,1	100,1	64,4	64,4	14,0	14,0	2,03	2,03
	Итого:			**59,6**	**70,0**	**63,6**	**77,2**	**166,4**	**173,9**	**1459,6**	**1670,2**	**0,47**	**2,91**	**0,26**	**0,31**	**56,9**	**69,8**	**362,5**	**419,1**	**862,5**	**975,4**	**199,9**	**227,5**	**14,85**	**16,50**
	Итого за 12 дней			**658,6**	**741,1**	**720,6**	**837,6**	**2298,7**	**2553,6**	**16834,4**	**19168,9**	**6,72**	**15,06**	**2,14**	**3,64**	**855,3**	**1001,7**	**5416,8**	**6155,9**	**9622,8**	**11124,0**	**2419,0**	**2814,2**	**158,33**	**153,67**
	Средняя величина за 12 дней			**57,3**	**66,2**	**62,5**	**73,1**	**198,6**	**221,9**	**1447,2**	**1646,8**	**0,56**	**1,25**	**0,18**	**0,30**	**71,2**	**83,4**	**446,7**	**508,0**	**798,2**	**923,3**	**201,0**	**233,9**	**13,19**	**12,81**
	Соотношение белков жиров и углеводов																								

* младшие классы - с 7 до 11 лет

* старшие классы - с 11 до 17 лет

Примечание: при составлении меню использованы

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г. г. Москва
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010 г. Дели принт, г. Москва
3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания . Под общей редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г. г. "Хлебпродинформ" Москва
4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания . Под общей редакцией Н.А. Лупея 1997 г. г. "Хлебпродинформ" Москва

2. СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

3. Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08г пункт 6.8. для обучающихся образовательных учреждений необходимо организовать двухразовое горячее питание (завтрак и обед).

4. Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08г завтрак должен составлять 20-25 %, обед должен составлять 30-35% от рекомендуемых суточных норм физиологических потребностей учащихся школ в пищевых веществах и энергии

5.Согласно СанПиН 2.4.5. 2409-08 с 1 марта блюда из овощей урожая прошлого года заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 11 до 13 лет в пищевых веществах и энергии для завтрака согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

Нормы физиологических потребностей для детей рекомендуемые для завтрака и обеда		
	7-11 лет	**11-17 лет**

	Белки, гр	38,5 - 46,2	45,0 - 54,0
	Жиры, гр	39,5 - 47,4	46,0 - 55,2
	Углеводы,	167,5 - 201,0	191,5 - 229,8
	Энергетическая ценность, ккал	1175,0 - 1410,0	1356,5 - 1627,8
	Витамин B_1 (мг)	0,6 - 0,7	0,7 - 0,84
	Витамин А (мг)	0,35 - 0,4	0,45 - 0,54
	Витамин С (мг)	30,0 - 36,0	35,0 - 42,0
	Витамин Е (мг)	5,0 - 6,0	6,0 - 7,2
	Кальций (мг)	550,0 - 660,0	600,0 - 720,0
	Фосфор (мг)	825,0 - 990,0	900,0 - 1080,0
	Магний (мг)	125,0 - 150,0	150,0 - 180,0
	Железо (мг)	6,0 - 7,2	8,5 - 10,2