


Согласовано:  
Руководителю Управления Роспотребнадзора  
По Ивановской области

  
Колесник П. А.  
«15» августа 2020г



Утверждаю:  
Директор муниципального  
предприятия Столовая «Школьная №33»

  
Л. В. Шипилина  
«19» августа 2020г



Проект  
направленный на согласование в Роспотребнадзор от 19.08.2020г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА 20 ДНЕЙ  
(шк. №2,6,21,26,29,32,33,35,35/филиал,39,42,42(2),44,49,54,58,66,68)

День: понедельник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
41	Масло сливочное порционно	15	0,08	7,25	0,13	66	0,01	0,02	----	40	1,5	3	2,4	----	3	0,02
536	Сосиска отварная	50	4,7	7,5	5,4	87,9	0,88	----	---	----	310,6	84,6	9,6	5,3	49,3	0,6
Таб.8	Каша вязкая рисовая на молоке с м/сл	180	4,09	7,4	36,09	195	0,5	0,14	0,65	37,4	247,8	130,7	89,3	24,85	107,34	0,43
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,02	-----	0,03	----	0,3	8,6	11,4	1,4	2,8	0,28
	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,6	47	0,3	0,05	10,0	----	26	278,0	16,0	9,0	11,0	2,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>10,92</b>	<b>22,77</b>	<b>75,88</b>	<b>502,66</b>	<b>1,71</b>	<b>0,23</b>	<b>10,68</b>	<b>77,4</b>	<b>586,2</b>	<b>504,9</b>	<b>133,3</b>	<b>47,15</b>	<b>190,84</b>	<b>3,75</b>
<b>Обед</b>																
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5	10,7
643	Филе птицы тушеное в сметано-томатном соусе	50/50	11,53	10,0	2,31	143	2,58	0,19	2,75	26,2	180,3	126,8	37,0	5,6	70,6	1,06
679	Гречка рассыпчатая с м/сл	180	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
Таб.32	Помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	-----	25,4	105,6	0,4	0,12	8	-----	20	500	34	12	36	0,6
	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
421	Выпечка (Сдоба обыкновенная)	50	3,88	2,36	23,55	131	0,79	0,11	13	14	173,3	54,8	11	14,5	37	0,69
	<b>Итого за обед:</b>		<b>34,07</b>	<b>28,44</b>	<b>144,79</b>	<b>902,13</b>	<b>6,96</b>	<b>0,95</b>	<b>33</b>	<b>80,2</b>	<b>1965,45</b>	<b>1311,2</b>	<b>153,5</b>	<b>204,9</b>	<b>459,2</b>	<b>19,33</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,99</b>	<b>51,21</b>	<b>220,67</b>	<b>1404,79</b>	<b>8,67</b>	<b>1,18</b>	<b>43,68</b>	<b>157,6</b>	<b>2551,65</b>	<b>1816,1</b>	<b>286,8</b>	<b>252,05</b>	<b>650,04</b>	<b>23,08</b>

День: вторник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
41	Масло сливочное порционно	15	0,08	7,25	0,13	66	0,02	0,02	----	40	1,5	3	2,4	----	3	0,02
443	Омлет смешан. с сыром запечённый	100	11,95	19,62	1,7	230	0,18	0,4	0,22	242	139,5	139,5	174,3	14,6	208,2	1,83
959	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	152,22	21,34	124,6	0,5
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17,69</b>	<b>30,61</b>	<b>29,07</b>	<b>461,36</b>	<b>0,37</b>	<b>0,68</b>	<b>1,82</b>	<b>306,4</b>	<b>202,44</b>	<b>358,84</b>	<b>333,52</b>	<b>42,54</b>	<b>353,2</b>	<b>2,57</b>
<b>Обед</b>																
187	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,10	15,8	-----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83
618/759	Тефтели мясные с соусом	110	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,22	113,13	169,0	21,62	17,32	85,51	0,88
694	Картофельное пюре	180	3,06	4,8	20,4	137,3	-----	0,25	18,6	-----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01
Таб. 32	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,25
859	Компот из свежих плодов (яблок свеж)	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4	0,95
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт (Мандарин)	115	0,8	0,2	22,5	98	0,2	0,09	38,0	-----	12,0	156,0	36,0	11,0	17,0	10,0
	<b>Итого за обед:</b>		<b>16,41</b>	<b>26,8</b>	<b>99,85</b>	<b>784,38</b>	<b>2,34</b>	<b>0,81</b>	<b>76,67</b>	<b>16,22</b>	<b>1318,45</b>	<b>1567,2</b>	<b>178,02</b>	<b>104,46</b>	<b>306,71</b>	<b>15,07</b>

	<b>Итого за день:</b>		<b>34,1</b>	<b>57,41</b>	<b>128,92</b>	<b>1245,74</b>	<b>2,71</b>	<b>1,49</b>	<b>78,49</b>	<b>322,62</b>	<b>1520,89</b>	<b>1926,04</b>	<b>511,54</b>	<b>147</b>	<b>659,91</b>	<b>17,64</b>
--	-----------------------	--	-------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------	----------------	----------------	---------------	------------	---------------	--------------

День: среда. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
294	Котлета из птицы	50	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40,0	1,81
688	Макаронные изделия отварные	180	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9
Таб. 35	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,25
958	Кофейный напиток на молоке	200	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-----	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт (Груша свежая)	150	0,6	0,45	15,5	70,5	0,45	0,075	15	-----	39	417	24	13,5	16,5	3,3
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17,16</b>	<b>16,78</b>	<b>72,41</b>	<b>522,02</b>	<b>13,72</b>	<b>0,28</b>	<b>17,9</b>	<b>26,9</b>	<b>1229,3</b>	<b>820,52</b>	<b>83,59</b>	<b>185,6</b>	<b>140,8</b>	<b>207,7</b>
<b>Обед</b>																
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	-----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2
590	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,2	18,09	16,58	259	4,8	0,29	6,76	-----	1121	830,5	30,5	42,48	205,7 5	3,86
Таб. 32	Помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4
862	Компот из с/м ягод(вишня)	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,04	0,03	0,6	-----	4,18	258	32,32	17,52	21,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	0,51	68,97	---	0,04	-----	-----	-----	---	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
1052	Выпечка (Пирог печёный сдобный из дрожжевого	75	4,12	3,74	44,42	220	0,68	0,3	-----	-----	137,06	62,3	10,22	12,5	29,8	0,75

	теста с повидлом)															
	<b>Итого за обед:</b>		<b>30,4</b>	<b>75,21</b>	<b>117,2</b>	<b>868,83</b>	<b>6,92</b>	<b>0,8</b>	<b>74,41</b>	<b>0</b>	<b>3868,54</b>	<b>3172,1</b>	<b>260,24</b>	<b>236,4</b>	<b>676,55</b>	<b>14,84</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,56</b>	<b>91,99</b>	<b>189,61</b>	<b>1390,85</b>	<b>20,64</b>	<b>1,08</b>	<b>92,31</b>	<b>26,9</b>	<b>5097,84</b>	<b>3992,62</b>	<b>343,83</b>	<b>422</b>	<b>817,35</b>	<b>222,54</b>

День: четверг. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ ре- сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
42	Сыр порционно	30	6,96	8,85	----	108	0,06	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3
1044	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150 20	14,6 1,5	11,06 0,04	28 11,36	270 52	0,34 0,04	0,25 0,03	0,33 0,2	----	246,13 26	136,8 76	136,9 63,4	18,6 6,8	150,6 45,8	0,45 0,04
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>24,77</b>	<b>20,17</b>	<b>64,22</b>	<b>538,76</b>	<b>0,47</b>	<b>0,4</b>	<b>3,57</b>	<b>123,5</b>	<b>516,33</b>	<b>260,5</b>	<b>483,1</b>	<b>64,9</b>	<b>368,2</b>	<b>1,37</b>
<b>Обед</b>																
170	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,83	4,90	11,75	98,40	26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6	14,9
486	Рыба тушёная в томате с овощами	75/50	9,75	4,95	3,80	105	0,13	0,05	3,73	5,82	732,57	325,57	39,07	48,53	162,2	0,89
Таб. 32	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	----	3,5	98	8,5	7	15	0,25
171/сб 2015г.	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	-----	25,4	105,6		0,12	8	-----	20	500	34	12	36	0,6

	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	----	----	-----	----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	-----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за обед:</b>		<b>19,83</b>	<b>14,73</b>	<b>88,77</b>	<b>630,73</b>	<b>27,1</b>	<b>0,36</b>	<b>24,88</b>	<b>5,82</b>	<b>1945,97</b>	<b>1349,12</b>	<b>145,21</b>	<b>126,76</b>	<b>377,6</b>	<b>18,3</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,6</b>	<b>34,9</b>	<b>152,99</b>	<b>1169,49</b>	<b>27,57</b>	<b>0,76</b>	<b>28,45</b>	<b>129,32</b>	<b>2463,3</b>	<b>1609,63</b>	<b>628,31</b>	<b>191,7</b>	<b>745,8</b>	<b>21,04</b>

День: пятница. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
8	Бутерброд с мясными изделиями (колбаса п/к)	40	3,02	8,26	14,82	155	0,79	0,54	0,07	1	391,4	133,4	18,06	15,33	59,9	1,82
679	Гречка рассыпчатая с м/сл	180	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
618	Тефтели мясные в соусе	110	8,32	6,02	10,06	128	2,22	0,16	0,71	35,06	214,5	194,0	18,3	18,3	83,2	35,06
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт (Мандарин)	115	0,80	0,20	22,5	98	0,20	0,09	38,0	----	12,0	156,0	36,0	11,0	17,0	10,0
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>22,64</b>	<b>24,25</b>	<b>131,9</b>	<b>767,76</b>	<b>5,77</b>	<b>1,14</b>	<b>38,81</b>	<b>76,06</b>	<b>1188</b>	<b>759,5</b>	<b>114,46</b>	<b>193,13</b>	<b>388,18</b>	<b>52,11</b>
<b>Обед</b>																
197	Рассольник «Ленинградский»	250	2,01	5,09	12,0	82,3	0,99	0,15	8,4	----	753,4	476,5	279,5	242	56,73	0,92
637	Птица отварная с м/сл	50/5	11,74	12,91	0,24	164	3,1	0,1	1,18	49,1	158,1	88,1	28	10,14	83,5	0,9
694	Картофельное пюре	180	3,06	4,8	20,4	137,3	-----	0,25	18,6	-----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01
Таб.32	Помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	----	240	130	5	7,5	17,5	0,4
1014	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,8	88,2	0,24	0,06	100	----	2,34	10,34	21,3	3,44	3,44	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	----	---	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	-----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
1058	Выпечка (Ватрушка с	75	9,6	5,71	30,42	210,4	0,96	0,21	0,04	35,42	203,12	88,33	52,92	22,5	93,96	0,94

	творогом)															
	<b>Итого за обед:</b>		<b>30,9</b>	<b>29,42</b>	<b>95,93</b>	<b>808,93</b>	<b>5,54</b>	<b>0,88</b>	<b>136,97</b>	<b>84,52</b>	<b>1943,16</b>	<b>1441,77</b>	<b>435,12</b>	<b>327,48</b>	<b>390,93</b>	<b>5,92</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,54</b>	<b>53,67</b>	<b>227,83</b>	<b>1576,69</b>	<b>11,31</b>	<b>2,05</b>	<b>175,8</b>	<b>160,58</b>	<b>3131,16</b>	<b>2201,27</b>	<b>549,58</b>	<b>520,61</b>	<b>779,11</b>	<b>58,03</b>

День: понедельник. Неделя:2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ ре- сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
41	Масло сливочное порционно	15	0,08	7,25	0,13	66	0,01	0,02	----	40	1,5	3	2,4	----	3	0,02
Таб. 8	Каша вязкая молочная из пшена с м/сл	180	4,34	7,99	23,9	18,6	0,41	0,16	0,7	10,6	257,4	141,9	93,8	26,6	109,8	0,6
536	Колбаса варенная отварная	40	3,53	7,56	1,32	88	0,64	0,1	0,01	17,9	195,2	54,75	11,77	6,2	47,9	0,48
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт (груша)	100	0,9	0,1	9	44	0,7	0,09	10,0	-----	3,0	305	28	8,0	26,0	0,7
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,56</b>	<b>23,12</b>	<b>59,21</b>	<b>325,36</b>	<b>1,79</b>	<b>0,39</b>	<b>13,54</b>	<b>68,5</b>	<b>458,3</b>	<b>525,95</b>	<b>154,77</b>	<b>49,8</b>	<b>208,5</b>	<b>2,38</b>
<b>Обед</b>																
187	Щи из св.капуст. с картофелем и сметаной	250/10	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,1	15,8	-----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83
591	Гуляш из говядины	50/75	14,55	16,8	2,9	221	3,6	0,13	0,92	-----	1117	311,5	21,81	-----	154,15	-----
688	Макаронные изделия отварные	180	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9
Таб. 32	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,71
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,0	-----	20,2	84,8	0,2	0,044	4	-----	12	240	14	8	14	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
424	Выпечка (Плюшка «домашняя»)	50	3,64	6,3	21,96	159	0,78	0,09	-----	2,0	105,4	52,6	9,9	13,7	35	0,65
	<b>Итого за обед:</b>		<b>29,7</b>	<b>36,13</b>	<b>69,1</b>	<b>885,28</b>	<b>15,92</b>	<b>0,51</b>	<b>23,17</b>	<b>2</b>	<b>1837</b>	<b>1287,7</b>	<b>127,01</b>	<b>205,7</b>	<b>350,85</b>	<b>208,04</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>40,26</b>	<b>59,25</b>	<b>128,31</b>	<b>1210,64</b>	<b>17,71</b>	<b>0,9</b>	<b>36,71</b>	<b>70,5</b>	<b>2295,3</b>	<b>1813,65</b>	<b>281,78</b>	<b>255,5</b>	<b>559,35</b>	<b>210,42</b>



День: вторник Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ ре- сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
679	Греча рассыпч. с м/сл	180	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
608	Котлета мясная	60	8,38	10,02	9,15	162	1,98	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5
958	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,95	100,6	0,1	0,2	1,3	20	50,12	146,34	125,8	14	90	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт (Мандарин)	115	0,80	0,20	22,5	98	0,2	0,09	38	-----	12	156	36	11	17	10
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>22,81</b>	<b>22,67</b>	<b>117,12</b>	<b>687,36</b>	<b>4,82</b>	<b>0,78</b>	<b>39,87</b>	<b>72,5</b>	<b>750,34</b>	<b>698,14</b>	<b>221,94</b>	<b>202,93</b>	<b>442,5</b>	<b>16,58</b>
<b>Обед</b>																
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,84	17,5	118,25	1,2	0,18	8,25	-----	587,3	481,43	29,2	27,3	67,6	5,5
694	Картофельное пюре	180	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	0,25	18,16	-----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01
511	Шницель рыбный (филе трески)	75	11,62	6,46	10,63	156	1,66	0,13	3,79	0,08	1006,85	539,98	48,84	31,06	135,37	1,32
Таб. 32	Помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4
862	Компот из с/м ягод(вишня)	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,04	0,03	0,6	-----	4,18	258	32,32	17,52	21,9	0,48
	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
689	Выпечка (Крендель)	50	4,6	2,13	27,3	147	0,975	0,12	0,68	3,75	271,8	91,1	19,5	18,8	2,35	0,88
	<b>Итого за обед:</b>		<b>26,57</b>	<b>16,91</b>	<b>115,59</b>	<b>800,08</b>	<b>5,49</b>	<b>0,82</b>	<b>40,23</b>	<b>3,83</b>	<b>2696,33</b>	<b>2149,01</b>	<b>183,26</b>	<b>144,08</b>	<b>380,52</b>	<b>10,74</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,38</b>	<b>39,58</b>	<b>232,71</b>	<b>1487,44</b>	<b>10,31</b>	<b>1,6</b>	<b>80,1</b>	<b>76,33</b>	<b>3302,24</b>	<b>2475,87</b>	<b>405,2</b>	<b>347,01</b>	<b>823,02</b>	<b>27,32</b>

День: среда. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
171/сб 2015г.	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19,0	60,6	0,51
608	Котлета куриная	50	7,95	12,48	8,29	177	2,41	0,17	2,36	37,8	1162,6	148,45	29,74	10,5	40,95	0,87
	Икра кабачковая	100	2,73	7,2	14,5	133,8	0,62	0,08	4,7	-----	406,6	365,2	90,9	18,1	55,8	0,75
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Фрукт (Киви)	100	0,8	0,4	8,1	39	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,77</b>	<b>24,6</b>	<b>92,25</b>	<b>656,56</b>	<b>3,72</b>	<b>0,31</b>	<b>7,09</b>	<b>37,8</b>	<b>2153,3</b>	<b>562,5</b>	<b>138,75</b>	<b>55,6</b>	<b>175,03</b>	<b>2,63</b>
<b>Обед</b>																
200	Суп картофельный с рыбными консервами	250	10,2	2,6	16,7	151,05	2,78	0,2	8,05	0,008	-----	-----	107,8	54,5	163,9	1,3
618/75 9	Тефтели мясные с соусом	110	6,96	16,11	11,61	223		1,13	0,26	0,92	16,22	113,13	169,0	21,62	17,32	85,51
688	Макаронные изделия отварные	180	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,19
Таб. 32	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,42
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	-----	20,2	84,8	0,2	0,04	4	-----	12	240	14	8	14	2,8
	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
1052	Выпечка (Пирог печёный сдобный из дрожжевого теста с повидлом)	75	4,12	3,74	44,42	220	0,68	0,3	-----	-----	137,06	62,3	10,22	12,5	29,8	0,75
	<b>Итого за обед:</b>		<b>30,99</b>	<b>30,53</b>	<b>132,61</b>	<b>1009,58</b>	<b>14,19</b>	<b>1,82</b>	<b>14,76</b>	<b>0,93</b>	<b>176,28</b>	<b>715,73</b>	<b>333,02</b>	<b>258,52</b>	<b>323,72</b>	<b>292,41</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,76</b>	<b>55,13</b>	<b>224,86</b>	<b>1666,14</b>	<b>17,91</b>	<b>2,13</b>	<b>21,85</b>	<b>38,73</b>	<b>2329,58</b>	<b>1278,23</b>	<b>471,77</b>	<b>314,12</b>	<b>498,75</b>	<b>295,04</b>

День: четверг. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ ре- сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
41	Масло сливочное порционно	15	0,08	7,25	0,13	66	0,01	0,02	----	40	1,5	3	2,4	----	3	0,02
469	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150	14,6	11,06	28	270	0,34	0,25	0,33	45,5	246,13	136,8	136,9	18,6	150,6	0,45
		20	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	-----	26,0	76,0	63,4	6,8	45,8	0,04
959	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	152,22	21,34	124,6	0,5
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,84</b>	<b>22,09</b>	<b>66,73</b>	<b>553,36</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>2,13</b>	<b>109,9</b>	<b>335,07</b>	<b>432,14</b>	<b>359,52</b>	<b>53,34</b>	<b>341,4</b>	<b>1,23</b>
<b>Обед</b>																
235	Суп молочный с вермишелью	250	5,5	4,75	179,6	150	0,51	0,27	0,82	33	353,9	218,8	163	26,7	136,9	14,9
601	Плов с говядиной	180	15,3	14,33	24,38	297	2,77	0,11	0,26	-----	1096	157,2	21,7	32,0	155,7	2,15
867	Компот из с/ф (Курага)	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,36	0,05	0,6	-----	4,18	258	32,32	17,56	21,9	0,48
	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Конд.изд.(Пряники)	100	6,47	8,20	68,31	373	1,04	0,17	0,01	56,0	18,1	84,4	17,1	20,6	60,7	1,22
	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,6	47	0,3	0,05	-----	-----	26	278	16	9	11	2,2
	<b>Итого за обед:</b>		<b>31,71</b>	<b>28,26</b>	<b>319,75</b>	<b>1097,53</b>	<b>4,98</b>	<b>0,71</b>	<b>1,69</b>	<b>89</b>	<b>1498,18</b>	<b>996,4</b>	<b>261,62</b>	<b>119,96</b>	<b>435,4</b>	<b>21,39</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,55</b>	<b>50,35</b>	<b>386,48</b>	<b>1650,89</b>	<b>5,54</b>	<b>1,27</b>	<b>3,82</b>	<b>198,9</b>	<b>1833,25</b>	<b>1428,54</b>	<b>621,14</b>	<b>173,3</b>	<b>776,8</b>	<b>22,62</b>

День: пятница. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ ре- сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
442	Омлет с сыром запечённый	115	11,95	19,62	1,7	230	0,18	0,4	0,22	242	139,5	139,5	174,3	14,6	208,2	1,83
944	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	0,03	-----	2,83	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт (Мандарин)	115	0,8	0,2	22,5	98	0,20	0,09	38	-----	12	156	36	11	17	10
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>14,46</b>	<b>20,04</b>	<b>49,06</b>	<b>436,76</b>	<b>0,41</b>	<b>0,51</b>	<b>41,05</b>	<b>242</b>	<b>152,7</b>	<b>316,8</b>	<b>229,1</b>	<b>34,6</b>	<b>247</b>	<b>12,41</b>
<b>Обед</b>																
170	Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,83	4,9	11,75	98,4	26,2	0,06	10,07	-----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6	14,9
694	Картофельное пюре с м/сл	180	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	0,25	18,16	-----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01
Таб. 32	Помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4
486	Рыба тушёная в томате с овощами	75/50	9,75	4,95	3,80	105	0,13	0,05	3,73	5,82	732,57	325,57	39,07	48,53	162,2	0,89
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,0	-----	20,2	84,8	0,2	0,044	4	-----	12	240	14	8	14	2,8
	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
1058	Выпечка (Ватрушка с творогом)	75	9,6	5,71	30,42	210,4	0,96	0,21	0,04	35,42	203,12	88,33	52,92	22,5	93,96	0,94
	<b>Итого за обед:</b>		<b>29,05</b>	<b>20,99</b>	<b>98,7</b>	<b>762,63</b>	<b>29,1</b>	<b>0,72</b>	<b>44,75</b>	<b>41,24</b>	<b>2379,99</b>	<b>1817,7</b>	<b>209,12</b>	<b>154,56</b>	<b>478,06</b>	<b>22,09</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,51</b>	<b>41,03</b>	<b>147,76</b>	<b>1199,39</b>	<b>29,51</b>	<b>1,23</b>	<b>85,8</b>	<b>283,24</b>	<b>2532,69</b>	<b>2134,5</b>	<b>438,22</b>	<b>189,16</b>	<b>725,06</b>	<b>34,5</b>

День: понедельник. Неделя: 3. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
175/сб 2015г.	Каша молочная «Дружба»	180	4,34	7,99	23,91	185,71	0,41	0,17	0,69	39,14	258,41	143,81	95,27	26,59	111,94	0,58
42	Сыр порционно	30	6,96	8,85	-----	108	0,06	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3
958	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,95	100,6	0,1	0,2	1,3	20	50,12	146,34	125,8	14	90	0,13
	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,6	47	0,3	0,05	10,0	----	26	278,0	16,0	9,0	11,0	2,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>16,48</b>	<b>20,14</b>	<b>59,12</b>	<b>488,07</b>	<b>0,87</b>	<b>0,54</b>	<b>12,2</b>	137,14	<b>577,53</b>	<b>594,55</b>	<b>505,67</b>	<b>86,69</b>	<b>380,34</b>	<b>3,43</b>
<b>Обед</b>																
99/сб 2015г.	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,84	0,12	10,38	----	597,25	384,1	34,85	20,75	49,28	0,78
608	Котлета куриная	50	7,95	12,48	8,29	177	2,41	0,17	2,36	37,8	1162,6	148,45	29,74	10,5	40,95	0,87
679	Гречка рассыпчатая с м/сл	180	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
	Икра кабачковая	100	2,73	7,2	14,5	133,8	0,62	0,08	4,7	-----	406,6	365,2	90,9	18,1	55,8	0,75
862	Компот из с/м ягод(вишня)	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,04	0,03	0,6	----	4,18	258	32,32	17,52	21,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
421	Выпечка (Сдоба обыкновенная)	50	3,88	2,36	23,55	131	0,79	0,11	13	14	173,3	54,8	11	14,5	37	0,69
	<b>Итого за обед:</b>		<b>29,04</b>	<b>37,16</b>	<b>153,15</b>	<b>1047,58</b>	<b>7,24</b>	<b>0,9</b>	<b>31,04</b>	<b>91,8</b>	<b>2913,73</b>	<b>1478,05</b>	<b>236,71</b>	<b>235,97</b>	<b>464,53</b>	<b>9,45</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,52</b>	<b>57,3</b>	<b>212,27</b>	<b>1535,65</b>	<b>8,11</b>	<b>1,44</b>	<b>43,24</b>	228,94	<b>3491,26</b>	<b>2072,6</b>	<b>742,38</b>	<b>322,66</b>	<b>844,87</b>	<b>12,88</b>

День: вторник. Неделя: 3. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ реп. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
171/сб 2015г.	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19,0	60,6	0,51
637	Птица отварная (голень)	75	11,74	12,91	0,24	164	-----	3,1	0,1	1,18	49,1	158,1	88,1	28	10,14	83,5
Таб.32	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,42
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт (Мандарин)	115	0,8	0,2	22,5	98	0,20	0,09	38	-----	12	156	36	11	17	10
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,18</b>	<b>17,68</b>	<b>85,05</b>	<b>574,76</b>	<b>0,99</b>	<b>3,28</b>	<b>40,58</b>	<b>1,18</b>	<b>648,7</b>	<b>460,95</b>	<b>150,71</b>	<b>73</b>	<b>120,42</b>	<b>94,93</b>
<b>Обед</b>																
269	Уха Ростовская	250	2,2	2,78	15,39	106	1,29	0,19	11,08	-----	7,75	622,25	19,34	29,35	71,1	1,1
321	Рагу овощное	180	2,53	15,7	12,29	202,86	0,91	0,17	17,87	65,71	631,14	378,09	53,09	23,23	64,29	0,86
Таб.32	Помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4
608	Котлета мясная	60	8,38	10,02	9,15	162	1,98	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5
867	Компот из с/ф (Курага)	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,36	0,05	0,6	-----	4,18	258	32,32	17,56	21,9	0,48
	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
1058	Выпечка (Слойка с начинкой)	75	9,6	5,71	30,42	210,4	0,96	0,21	0,04	35,42	203,12	88,33	52,92	22,5	93,96	0,94
	<b>Итого за обед:</b>		<b>27,3</b>	<b>34,89</b>	<b>107,01</b>	<b>922,79</b>	<b>5,75</b>	<b>0,87</b>	<b>38,91</b>	<b>113,63</b>	<b>1204,61</b>	<b>1604,97</b>	<b>203,31</b>	<b>145,07</b>	<b>425,65</b>	<b>6,43</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,48</b>	<b>52,57</b>	<b>192,06</b>	<b>1497,55</b>	<b>6,74</b>	<b>4,15</b>	<b>79,49</b>	<b>114,81</b>	<b>1853,31</b>	<b>2065,92</b>	<b>354,02</b>	<b>218,07</b>	<b>546,07</b>	<b>101,36</b>

День: среда. Неделя: 3. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
688	Макаронные изделия отварные	180	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,19
592	Печень тушеная в соусе	50/50	12,66	8,76	3,81	159	6,07	1,59	28,86	5541	1159	200,3	25,62	14,8	223,29	4,72
Таб. 32	Помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4
944	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	0,03	-----	2,83	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт (груша)	100	0,9	0,1	9	44	0,7	0,09	10,0	-----	3,0	305	28	8,0	26,0	0,7
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,92</b>	<b>16,68</b>	<b>68,07</b>	<b>531,76</b>	<b>17,48</b>	<b>1,81</b>	<b>50,44</b>	<b>5541</b>	<b>1410,7</b>	<b>858,9</b>	<b>89,42</b>	<b>180,1</b>	<b>323,09</b>	<b>207,59</b>
<b>Обед</b>																
177	Борщ «Сибирский»	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,73	0,16	6,7	----	317,58	465,58	54,18	34,45	99,5	1,73
694	Картофельное пюре с м/сл	180	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	0,25	18,16	-----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01
Таб. 32	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,42
643	Птица тушеная в соусе	50/50	11,76	15,1	3,57	197	3,37	0,15	0,67	17,8	611,6	160,3	34,2	15,67	131,4	1,05
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	-----	20,2	84,8	0,2	0,044	4	-----	12	240	14	8	14	2,8
	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
1052	Выпечка (Пирог печёный сдобный из дрожжевого теста с повидлом)	75	4,12	3,74	44,42	220	0,68	0,3	-----	-----	137,06	62,3	10,22	12,5	29,8	0,75
	<b>Итого за обед:</b>		<b>27,11</b>	<b>29,34</b>	<b>113,94</b>	<b>888,58</b>	<b>6,44</b>	<b>0,99</b>	<b>31,98</b>	<b>17,8</b>	<b>1667,94</b>	<b>1674,68</b>	<b>169,5</b>	<b>119,52</b>	<b>425,5</b>	<b>8,91</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>48,03</b>	<b>46,02</b>	<b>182,01</b>	<b>1420,34</b>	<b>23,92</b>	<b>2,8</b>	<b>82,42</b>	<b>5558,8</b>	<b>3078,64</b>	<b>2533,58</b>	<b>258,92</b>	<b>299,62</b>	<b>748,59</b>	<b>216,5</b>

День: четверг. Неделя:3. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ ре- сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150	14,6	11,06	28	270	0,34	0,25	0,33	45,5	246,13	136,8	136,9	18,6	150,6	0,45
469		20	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	-----	26,0	76,0	63,4	6,8	45,8	0,04
959	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	152,22	21,34	124,6	0,5
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Конд.изд.(Пряники)	100	6,47	8,20	68,31	373	1,04	0,17	0,01	56,0	18,1	84,4	17,1	20,6	60,7	1,22
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>28,23</b>	<b>23,04</b>	<b>134,91</b>	<b>860,36</b>	<b>1,59</b>	<b>0,71</b>	<b>2,14</b>	<b>125,9</b>	<b>351,67</b>	<b>513,54</b>	<b>374,22</b>	<b>73,94</b>	<b>399,1</b>	<b>2,43</b>
<b>Обед</b>																
201	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	0,55	0,08	9,88	-----	587,3	260,15	35,88	14,18	33,6	0,6
626	Запеканка картофельная с мясом	180	16,64	20,89	19,8	325	5,76	0,5	4,78	20	148,7	1393	42,45	106,15	283,15	3,83
Таб. 32	Помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4
1009	Напиток клюквенный	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4	0,95
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47	0,3	0,05	-----	-----	26	278	16,0	9,0	11,0	2,2
	<b>Итого за обед:</b>		<b>22,49</b>	<b>27</b>	<b>75,72</b>	<b>689,58</b>	<b>6,96</b>	<b>0,76</b>	<b>24,31</b>	<b>20</b>	<b>1014,02</b>	<b>2173,55</b>	<b>125,03</b>	<b>156,07</b>	<b>398,85</b>	<b>8,42</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>50,72</b>	<b>50,04</b>	<b>210,63</b>	<b>1549,94</b>	<b>8,55</b>	<b>1,47</b>	<b>26,45</b>	<b>145,9</b>	<b>1365,69</b>	<b>2687,09</b>	<b>499,25</b>	<b>230,01</b>	<b>797,95</b>	<b>10,85</b>



День: пятница. Неделя: 3. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
Табл8	Каша молочная гречневая с м/сл	180	6,49	9,28	25,13	210,7	1,24	0,36	1,17	46,6	459,52	254,39	131,13	70,9	175,5	2,05
608	Котлета мясная	60	8,38	10,02	9,15	162	1,98	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт (груша)	100	0,9	0,1	9	44	0,7	0,09	10,0	-----	3,0	305	28	8,0	26,0	0,7
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,42</b>	<b>19,62</b>	<b>67,94</b>	<b>523,46</b>	<b>3,94</b>	<b>0,61</b>	<b>11,77</b>	<b>59,1</b>	<b>581,24</b>	<b>696,29</b>	<b>203,97</b>	<b>117,73</b>	<b>326,88</b>	<b>4,75</b>
<b>Обед</b>																
235	Суп молочный с вермишелью	250	5,5	4,75	179,6	150	0,51	0,27	0,82	33	353,9	218,8	163	26,7	136,9	14,9
171/сб 2015г.	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19,0	60,6	0,51
503	Рыба запеченая с яйцом	75	9,75	4,95	3,8	105	0,13	0,05	3,73	5,82	732,57	325,57	39,07	48,53	162,2	0,89
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	-----	20,2	84,8	0,2	0,044	4	-----	12	240	14	8	14	2,8
	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
424	Выпечка (Плюшка «домашняя»)	50	3,64	6,3	21,96	159	0,78	0,09	-----	2,0	105,4	52,6	9,9	13,7	35	0,65
	<b>Итого за обед:</b>		<b>26,79</b>	<b>20,83</b>	<b>272,49</b>	<b>814,53</b>	<b>2,29</b>	<b>0,55</b>	<b>8,55</b>	<b>40,82</b>	<b>1787,67</b>	<b>877,22</b>	<b>239,88</b>	<b>130,03</b>	<b>457,9</b>	<b>20,9</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,21</b>	<b>40,45</b>	<b>340,43</b>	<b>1337,99</b>	<b>6,23</b>	<b>1,16</b>	<b>20,32</b>	<b>99,92</b>	<b>2368,91</b>	<b>1573,51</b>	<b>443,85</b>	<b>247,76</b>	<b>784,78</b>	<b>25,65</b>

День: понедельник. Неделя: 4. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ реп. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
41	Масло сливочное порционнo	15	0,08	7,25	0,13	66	0,01	0,02	----	40	1,5	3	2,4	----	3	0,02
Таб. 8	Каша вязкая молочная из пшена с м/сл	180	4,34	7,99	23,9	18,6	0,41	0,16	0,7	10,6	257,4	141,9	93,8	26,6	109,8	0,6
536	Сосиска отварная	50	4,7	7,5	5,4	87,9	0,88	----	----	---	310,6	84,6	9,6	5,3	49,3	0,6
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт (груша)	100	0,9	0,1	9	44	0,7	0,09	10,0	-----	3,0	305	28	8,0	26,0	0,7
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>11,73</b>	<b>23,06</b>	<b>63,29</b>	<b>325,26</b>	<b>2,03</b>	<b>0,29</b>	<b>13,53</b>	<b>50,6</b>	<b>573,7</b>	<b>555,8</b>	<b>152,6</b>	<b>48,9</b>	<b>209,9</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>																
197	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	2,01	5,09	12,0	82,3	0,99	0,15	8,4	-----	753,4	476,5	279,5	242	56,73	0,92
618/ 759	Тефтели мясные с соусом	110	6,96	16,11	11,61	223		1,13	0,26	0,92	16,22	113,13	169,0	21,62	17,32	85,51
688	Макаронные изделия отварные	180	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9
Таб. 32	Огурец свежий порционнo	50	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,71
1014	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,8	88,2	0,24	0,06	100	-----	2,34	10,34	21,3	3,44	3,44	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
689	Выпечка (Крендель)	50	4,6	2,13	27,3	147	0,975	0,12	0,68	3,75	271,8	91,1	19,5	18,8	2,35	0,88
	<b>Итого за обед:</b>		<b>22,96</b>	<b>31,69</b>	<b>84,09</b>	<b>871,23</b>	<b>12,74</b>	<b>1,61</b>	<b>111,79</b>	<b>4,67</b>	<b>1054,76</b>	<b>991,37</b>	<b>521,3</b>	<b>447,76</b>	<b>178,54</b>	<b>291,67</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>34,69</b>	<b>54,75</b>	<b>147,38</b>	<b>1196,49</b>	<b>14,77</b>	<b>1,9</b>	<b>125,32</b>	<b>55,27</b>	<b>1628,46</b>	<b>1547,17</b>	<b>673,9</b>	<b>496,66</b>	<b>388,44</b>	<b>294,17</b>

День: вторник Неделя: 4. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
679	Греча рассыпч. с м/сл	180	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
561	Бефстрогановиз мяса	50	7,6	11,55	2,56	145	1,82	0,1	0,37	16,4	562	155	21,66	11,23	85,58	1,2
Таб.32	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,71
958	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,95	100,6	0,1	0,2	1,3	20	50,12	146,34	125,8	14	90	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт (Мандарин)	115	0,80	0,20	22,5	98	0,2	0,09	38	-----	12	156	36	11	17	10
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>22,38</b>	<b>24,25</b>	<b>111,48</b>	<b>676,36</b>	<b>4,76</b>	<b>0,77</b>	<b>42,12</b>	<b>76,4</b>	<b>1197,42</b>	<b>822,84</b>	<b>222,96</b>	<b>190,33</b>	<b>435,38</b>	<b>16,99</b>
<b>Обед</b>																
200/17 8	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	1,3	0,2	11,08	-----	588,4	622,38	29,7	29,7	72,2	1,15
171/сб 2015г.	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19,0	60,6	0,51
511	Шницель рыбный (филе трески)	75	11,62	6,46	10,63	156	1,66	0,13	3,79	0,08	1006,85	539,98	48,84	31,06	135,37	1,32
Таб.32	Помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	-----	20,2	84,8	0,2	0,044	4	-----	12	240	14	8	14	2,8
	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
421	Выпечка (Сдоба обыкновенная)	50	3,88	2,36	23,55	131	0,79		0,11	13	14	173,3	54,8	11	14,5	37
	<b>Итого за обед:</b>		<b>26,15</b>	<b>16,53</b>	<b>118,6</b>	<b>804,53</b>	<b>4,87</b>	<b>0,52</b>	<b>27,73</b>	<b>13,08</b>	<b>2445,05</b>	<b>1745,91</b>	<b>166,25</b>	<b>120,36</b>	<b>363,37</b>	<b>44,33</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>48,53</b>	<b>40,78</b>	<b>230,08</b>	<b>1480,89</b>	<b>9,63</b>	<b>1,29</b>	<b>69,85</b>	<b>89,48</b>	<b>3302,24</b>	<b>2475,87</b>	<b>389,21</b>	<b>310,69</b>	<b>798,75</b>	<b>61,32</b>

День: среда Неделя: 4. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ ре- сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
601	Плов с птицей	180	13,91	8,05	27,34	237	5	0,23	4,85	39	1193,9	213,47	37,47	40,45	149,1	1,64
Таб.3 2	Помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4
959	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	152,22	21,34	124,6	0,5
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,6	47	0,3	0,05	10	-----	26	278	16	9	11	2,2
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>20,52</b>	<b>12,29</b>	<b>66,08</b>	<b>460,36</b>	<b>5,72</b>	<b>0,59</b>	<b>25,2</b>	<b>63,4</b>	<b>1521,34</b>	<b>837,81</b>	<b>215,29</b>	<b>84,89</b>	<b>319,6</b>	<b>4,96</b>
<b>Обед</b>																
170	Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,83	4,9	11,75	98,4	26,2	0,06	10,07	-----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6	14,9
694	Картофельное пюре	180	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	0,25	18,16	-----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01
591	Гуляш из говядины	50/75	14,55	16,8	2,9	221	3,6	0,13	0,92	-----	1117	311,5	21,81	-----	154,15	-----
Таб. 32	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,71
867	Компот из с/ф (Курага)	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,36	0,05	0,6	-----	4,18	258	32,32	17,56	21,9	0,48
	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
1058	Выпечка (Ватрушка с творогом)	75	9,6	5,71	30,42	210,4	0,96	0,96	0,21	0,04	35,42	203,12	88,33	52,92	22,5	93,96
	<b>Итого за обед:</b>		<b>33,43</b>	<b>32,84</b>	<b>104,28</b>	<b>903,63</b>	<b>32,58</b>	<b>1,54</b>	<b>32,41</b>	<b>0,04</b>	<b>2352,4</b>	<b>1904,42</b>	<b>249,09</b>	<b>145,51</b>	<b>403,95</b>	<b>112,21</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,95</b>	<b>45,13</b>	<b>170,36</b>	<b>1363,99</b>	<b>38,3</b>	<b>2,13</b>	<b>57,61</b>	<b>63,44</b>	<b>3302,24</b>	<b>2475,87</b>	<b>464,38</b>	<b>230,4</b>	<b>723,55</b>	<b>117,17</b>

День: четверг. Неделя:4. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ ре- сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
467	Пудинг из творога со сгущённым молоком	150	12,94	10,12	33,16	275,7	0,5	0,35	0,44	59,6	87,01	241,79	181,44	27	200,8	0,81
		20	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	-----	26,0	76,0	63,4	6,8	45,8	0,04
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Конд.изд.(Пряники)	100	6,47	8,20	68,31	373	1,04	0,17	0,01	56,0	18,1	84,4	17,1	20,6	60,7	1,22
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,56</b>	<b>18,58</b>	<b>137,49</b>	<b>807,46</b>	<b>1,6</b>	<b>0,57</b>	<b>0,68</b>	<b>115,6</b>	<b>131,41</b>	<b>410,79</b>	<b>277,64</b>	<b>62,4</b>	<b>324,98</b>	<b>2,57</b>
<b>Обед</b>																
1112	Суп «Охотничий»с крупой	250	2	2,71	12,11	85,8	1	0,15	8,25	-----	587	464,15	26,7	22,78	56	0,9
321	Рагу овощное	180	2,53	15,7	12,29	202,86	0,91	0,17	17,87	65,71	631,14	378,09	53,09	23,23	64,29	0,86
608	Котлета мясная	60	8,38	10,02	9,15	162	1,98	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5
862	Компот из с/м ягод(вишня)	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,04	0,03	0,03	0,6	-----	4,18	258	32,32	17,52	21,9
	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
1052	Выпечка (Пирог печёный сдобный из дрожжевого теста с повидлом)	75	4,12	3,74	44,42	220	0,68	0,3	-----	-----	137,06	62,3	10,22	12,5	29,8	0,75
	<b>Итого за обед:</b>		<b>21,07</b>	<b>32,75</b>	<b>115,83</b>	<b>901,19</b>	<b>4,61</b>	<b>0,85</b>	<b>26,72</b>	<b>78,81</b>	<b>1473,62</b>	<b>1037,02</b>	<b>388,65</b>	<b>135,76</b>	<b>324,51</b>	<b>26,35</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,63</b>	<b>51,33</b>	<b>253,32</b>	<b>1708,65</b>	<b>6,21</b>	<b>1,42</b>	<b>27,4</b>	<b>194,41</b>	<b>1605,03</b>	<b>1447,81</b>	<b>666,29</b>	<b>198,16</b>	<b>649,49</b>	<b>28,92</b>

День: пятница. Неделя: 4. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
438	Омлет натуральный	105	9,76	17,38	1,76	202,8	0,16	0,43	0,18	227,2	450	139,2	72,16	11,3	158	1,85
42	Сыр порционно	30	6,96	8,85	-----	108	0,1	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3
Табл. 32	Кукуруза порц.	20	0,23	0,53	0,44	7,38	0,05	0,01	0,97	2,8	126,6	25,2	8,08	2,51	5,68	0,16
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,03	----	2,83	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>18,66</b>	<b>26,98</b>	<b>27,06</b>	<b>426,94</b>	<b>0,34</b>	<b>0,56</b>	<b>4,19</b>	<b>308</b>	<b>820,8</b>	<b>212,1</b>	<b>363,04</b>	<b>53,31</b>	<b>335,48</b>	<b>2,89</b>
<b>Обед</b>																
236	Суп молочный с рисом	250	3,71	4,47	7,68	89	0,12	0,22	0,83	33	353,2	183,8	160	17,7	113,7	0,15
471	Рыба отварная	75	12,75	5,3	0,61	101	1,36	0,08	0,46	33	442	165,9	38	17,5	128,6	0,44
688	Макаронные изделия отварные	180	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,2
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	-----	20,2	84,8	0,2	0,04	4	-----	12	240	14	8	14	2,8
	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
424	Выпечка (Плюшка «домашняя»)	50	3,64	6,3	21,96	159	0,09	-----	2,0	105,4	52,6	9,9	13,7	35	0,65	424
	Фрукт (груша)	100	0,9	0,1	9	44	0,7	0,09	10	----	3	305	28	8	26	0,7
	<b>Итого за обед:</b>		<b>30,36</b>	<b>24,2</b>	<b>98,12</b>	<b>802,53</b>	<b>12,9</b>	<b>0,55</b>	<b>17,29</b>	<b>171,4</b>	<b>870,3</b>	<b>1106,9</b>	<b>277,2</b>	<b>241,1</b>	<b>366,65</b>	<b>630,44</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,02</b>	<b>51,18</b>	<b>125,18</b>	<b>1228,59</b>	<b>13,24</b>	<b>1,11</b>	<b>21,49</b>	<b>479,4</b>	<b>1691,1</b>	<b>1319</b>	<b>640,24</b>	<b>294,41</b>	<b>702,13</b>	<b>633,33</b>