

Согласовано

Директор школы №

ОРГАНИЗАЦИЯ Г. ОРСКА



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, г	Угледо-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины								
							К	Са	Mg	P	Fe	A, мкг	B	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	B2	PP	НЭ	C, мг
1 день																				
Завтрак																				
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	2,99	6,04	8,56	98,13	171,9	123,55	14,63	85,3	0,19	24	20	44,5	0,05	0,03	0,13	0,15	0,81	2,68
10	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	3	2,4	0	3	0,02	40	30	45	0,1	0	0,01	0,01	0,02	0
1	Батон	50	3,85	1,50	26,65	134,76	65,5	11	16,5	42,5	1	0	0	0	0,85	0,08	0,03	0,8	1,5	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16/1	Вафли в ассортименте	40	1,80	12,00	24,40	207,92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			8,82	26,82	65,68	529,97	240,6	137,13	31,13	130,8	1,22	64	50	89,5	1	0,12	0,17	0,96	2,33	2,68
Завтрак - 2 (витаминный стол)																				
13	Яблоко	160	0,64	0,64	18,56	77,89	444,8	25,6	14,4	17,6	3,52	0	48	8	0,32	0,05	0,03	0,48	0,64	16
Итого за 'Завтрак - 2 (витаминный стол)'			0,64	0,64	18,56	77,89	444,8	25,6	14,4	17,6	3,52	0	48	8	0,32	0,05	0,03	0,48	0,64	16
Обед																				
20/1	Салат из свежих томатов с кукурузой консервированной	80	1,15	4,13	5,81	64,33	145	8,44	10,08	13,37	0,46	0	399,84	67,83	2,12	0,03	0,02	0,25	0,36	12,5
80	Суп "Кудрявый" со сметаной (с пшеном)	250	5,19	4,80	21,97	149,85	518,5	35,48	33,44	109,45	1,55	48,75	1487,3	347,44	0,96	0,13	0,13	1,12	2,67	6,29
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,85	12,44	9,30	208,78	159,6	40,43	16,93	127,48	1,29	45,44	9,9	58,78	1,33	0,06	0,14	5,23	9,63	0,33
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	3,97	45,48	245,25	75,03	16,64	9,71	53,62	0,99	12	12	22,5	1,07	0,08	0,03	0,66	1,98	0
2	Хлеб пшеничный	38,2	2,53	0,25	17,92	85,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
13/12	Булочка слоеная в ассортименте 100г.	40	3,33	2,73	20,66	119,61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'			36,44	28,76	150,08	998,50	1187	121,98	87,57	349,52	7,87	106,19	1910,1	496,75	5,96	0,37	0,35	7,6	15,44	23,11
Итого за день			46,90	56,22	234,31	1606,36	1872	284,71	133,1	497,92	12,6	170,19	2008,1	594,25	7,28	0,53	0,55	9,04	18,41	41,79
2 день																				
Завтрак																				
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	6,51	26,42	182,82	166,2	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	21,92	45,27	0,14	0,07	0,14	0,42	1,83	0,53
2	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
726/1	Блины с маслом (1/55)	55	3,66	4,51	24,31	151,81	58,96	10,74	14,36	38,28	0,88	12	12	22,5	0,9	0,06	0,02	0,64	1,51	0
1/12	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	47,61	54,75	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	4,5	7,05	0,03	0,01	0,06	0,03	0,27	0,15
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			11,81	12,52	79,06	472,51	280,1	172,77	46,54	194,83	1,45	42,54	38,42	74,82	1,07	0,14	0,22	1,09	3,61	0,68
Завтрак - 2 (витаминный стол)																				

12/2	Апельсины	180	1,62	0,36	18,54	80,06	354,6	61,2	23,4	41,4	0,54	0	90	14,4	0,36	0,07	0,05	0,36	0,54	108
Итого за 'Завтрак - 2 (витаминный стол)'																				
Обед																				
3	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	80	0,73	4,01	3,98	52,45	117	20,33	11,14	36,02	0,51	0	38,1	6,48	1,86	0,03	0,03	0,16	0,27	7,92
4/2	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,18	5,47	17,26	121,45	428,5	40,02	26,88	61,67	1,34	3,78	974,33	209,38	2,39	0,06	0,06	0,66	1,26	6,82
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант 1)	100	15,00	12,92	10,72	218,90	230,8	11,92	18,32	130,45	2,17	0	0	0	2,62	0,06	0,11	3,29	6,42	0,2
39/3	Капша гречневая рассыпчатая	200	8,77	2,30	45,96	227,88	267,2	17,34	135,11	197,47	4,64	0	6,39	1,42	0,57	0,26	0,13	2,53	5,11	0
60/1	Соус сметанный с томатом.	20	0,29	0,60	1,16	11,23	10,56	4,8	0,85	3,86	0,04	1,8	9,92	7,15	0,04	0	0	0,02	0,09	0,11
2	Хлеб пшеничный	35,7	2,36	0,23	16,74	79,93	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 4)	200	1,27	0,07	23,59	89,06	425,2	39	24,94	33,95	0,8	0	787,5	145,75	1,38	0,02	0,05	0,64	0,98	0,4
17	Кекс "Мини-Мафин" н/уп	33	1,49	6,60	18,48	135,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0,23	0
Итого за 'Обед'																				
Итого за день																				
3 день																				
Завтрак																				
11/4	Капша "Ароматная" молочная с маслом сливочным	200	7,16	8,54	24,76	202,86	262,2	190,2	35,69	178,31	0,67	32,31	28,57	60,31	0,16	0,11	0,22	0,42	2,38	0,89
1	Батон	50	3,85	1,50	26,65	134,76	65,5	11	16,5	42,5	1	0	0	0	0,85	0,08	0,03	0,8	1,5	0
10	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	3	2,4	0	3	0,02	40	30	45	0,1	0	0,01	0,01	0,02	0
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'																				
Итого за день																				
Завтрак - 2 (витаминный стол)																				
13	Яблоко	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15
Итого за 'Завтрак - 2 (витаминный стол)'																				
Обед																				
12	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов.	80	1,14	2,39	5,23	44,45	205,5	29,75	12,44	24,4	0,5	0	124,09	20,89	1,21	0,03	0,03	0,44	0,59	26,95
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	5,42	18,77	131,17	455,7	26,07	25,94	73,17	0,97	3	1457,2	308,35	2,45	0,08	0,06	1,02	1,84	7,21
3/3	Картофельное пюре	160	3,32	3,91	23,55	141,42	678,7	38,07	32,49	92,99	1,21	20	36,38	26,72	0,18	0,13	0,11	1,42	2,76	5,81
36/59	Тефтели из говядины с рисом в соусе томатном (вариант 1)	100	9,75	16,51	11,62	232,61	207,5	12,48	17	104,17	1,45	2,34	137,52	42,32	4,81	0,04	0,07	2	4,48	1,16
2	Хлеб пшеничный	32,7	2,16	0,21	15,34	73,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
13/12	Булочка слобная в ассортименте 100г.	40	3,33	2,73	20,66	119,61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'																				
Итого за день																				
4 день																				
Завтрак																				
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	29,47	183,34	140,6	93,68	14,91	87,87	0,39	19,2	16	35,6	0,52	0,06	0,11	0,37	1,61	0,42

3/13	Горячий бутерброд с сыром (70гр)	70	6,96	11,20	20,38	210,46	68,29	157,98	21,02	124,46	0,91	71,5	47,18	80,7	0,84	0,06	0,07	0,54	2,24	0,04
16/1	Вафли в ассортименте	35	1,35	9,00	18,30	155,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36/10	Какао с молоком (вариант 1)	200	3,87	3,48	15,43	103,49	195,1	111,5	30,67	106,79	1,07	12	8,8	22,15	0,02	0,03	0,13	0,15	1,14	0,52

Итого за 'Завтрак'

Завтрак - 2 (витаминный стол)

13	Киви	100	0,80	0,40	11,90	52,77	300	40	25	34	0,8	0	90	15	0,3	0,02	0,04	0,4	0,5	180
----	------	-----	------	------	-------	-------	-----	----	----	----	-----	---	----	----	-----	------	------	-----	-----	-----

Итого за 'Завтрак - 2 (витаминный стол)'

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	6,06	4,79	76,75	267,2	14,7	18,53	24,44	0,84	0	736,96	125,02	3,3	0,06	0,04	0,46	0,66	23,03
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,87	5,47	22,81	159,42	513,6	29,91	31,92	81,93	2,01	0	13,05	2,28	2,38	0,22	0,07	1,12	2,62	5,4
40/2	Гренки (сухарики)	15	1,29	0,13	8,48	40,31	14,73	3,17	2,19	10,18	0,17	0	0	0	0,2	0,01	0	0,13	0,4	0
4/90	Плов из мяса кур (филе)	250	19,66	17,51	47,91	426,49	168,6	26,73	41,4	184,89	1,91	33,32	2049,5	408,54	3,1	0,07	0,11	6,77	14,09	1,28
2	Хлеб пшеничный	23,1	2,66	0,26	18,90	90,23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
63/1/1	Компот из свежих плодов (вариант 1)	200	0,11	0,11	12,25	47,85	73,66	4,49	2,35	2,87	0,6	0	7,2	1,5	0,06	0,01	0	0,07	0,12	1,2

Итого за 'Обед'

Итого за день

5 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	160	2,14	4,06	8,78	78,68	126,9	75,2	10,42	56,93	0,11	15,36	12,8	28,48	0,03	0,02	0,09	0,13	0,52	2,93
8/5	Запеканка (сырники) из творога	100	16,90	9,60	13,43	209,25	107,7	142,36	20,79	184,64	0,51	55,1	27,72	63,14	0,75	0,04	0,23	0,41	3,94	0,23
1/12	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	73	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	6	9,4	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,2
2	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за 'Завтрак'

Завтрак - 2 (витаминный стол)

13	Яблоко	160	0,64	0,64	18,56	77,89	444,8	25,6	14,4	17,6	3,52	0	48	8	0,32	0,05	0,03	0,48	0,64	16
----	--------	-----	------	------	-------	-------	-------	------	------	------	------	---	----	---	------	------	------	------	------	----

Итого за 'Завтрак - 2 (витаминный стол)'

Обед

12/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80	1,15	4,79	7,61	74,93	208,5	32,43	11,81	21,88	0,58	0	484,67	82,22	2,2	0,02	0,03	0,48	0,62	27,79
17/1	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,90	5,78	29,56	198,67	805,4	84,02	42,14	182,74	1,36	3,6	1222	254,13	1,96	0,15	0,12	2,46	2,99	11,84
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант1)	100	15,00	12,92	10,72	218,90	230,8	11,92	18,32	130,45	2,17	0	0	0	2,62	0,06	0,11	3,29	6,42	0,2
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	67,52	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	10,8	20,25	0,96	0,08	0,02	0,59	1,78	0
601	Соус сметанный с томатом.	20	0,29	0,60	1,16	11,23	10,56	4,8	0,85	3,86	0,04	1,8	9,92	7,15	0,04	0	0	0,02	0,09	0,11
2	Хлеб пшеничный	33,4	2,21	0,22	15,66	74,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,50	0,21	20,16	77,02	7,72	9,02	2,42	2,37	0,47	0	661,5	122,55	0,57	0,01	0,04	0,15	0,21	60

Итого за 'Обед'

Итого за день

6 день

34/73	28,32	134,14	914,94	1379	164,15	93,69	421,16	6,28	16,2	2389,9	486,5	8,64	0,35	0,34	7,14	12,52	99,94			
57,27	44,48	201,33	1412,12	2132	468,89	146,11	724,13	10,5	95,06	2484,4	595,52	9,78	0,47	0,77	8,2	17,98	119,31			

Завтрак

[illegible]

Апельсины

12/2	Апельсины	160	1,44	0,32	16,48	71,17	315,2	54,4	20,8	36,8	0,48	0	80	12,8	0,32	0,06	0,05	0,32	0,48	96
Итого за 'Завтрак + 2 (витаминовый стол)' Обед			1,44	0,32	16,48	71,17	315,2	54,4	20,8	36,8	0,48	0	80	12,8	0,32	0,06	0,05	0,32	0,48	96

Обед

[illegible]

Итого за

[illegible]

Завтрак

[illegible]

Завтрак - 2 (витаминный стол)

13	Киви	100	0,80	0,40	11,90	52,77	300	40	25	34	0,8	0	90	15	0,3	0,02	0,04	0,4	0,5	180
Итого за 'Завтрак - 2 (витаминовый стол)'																				
Обед																				
			0,80	0,40	11,90	52,77	300	40	25	34	0,8	0	90	15	0,3	0,02	0,04	0,4	0,5	180

Обед

[illegible]

Итого за 'Обед' 32,00 33,43 158,27 1047,34 1380 104,17 142,66 419,97 8,36 0 17010 3099,26 10,55 0,32 0,31 6,56 13,13 17,76
Итого за день 49,75 51,86 226,18 1551,74 1942 399,18 205,44 726,93 11,5 178,2 17175 3319,56 12,41 0,48 0,69 7,95 18,8 198,21
8 день

Завтрак

7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,01	5,59	25,70	168,15	141,6	98,95	22,59	103,23	0,36	32	18	35,6	0,14	0,04	0,12	0,41	1,47	0,42
8/5	Запеканка (сырники) из творога	100	16,90	9,60	13,43	209,25	107,7	142,36	20,79	184,64	0,51	55,1	27,72	63,14	0,75	0,04	0,23	0,41	3,94	0,23
2	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	3	2,4	0	3	0,02	40	30	45	0,1	0	0,01	0,01	0,02	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
Итого за 'Завтрак'																				
Завтрак - 2 (витаминный стол)																				
Итого за 'Завтрак'																				
Завтрак - 2 (витаминный стол)																				
13	Яблоко	170	0,68	0,68	19,72	82,76	472,6	27,2	15,3	18,7	3,74	0	51	8,5	0,34	0,05	0,03	0,51	0,68	17
Итого за 'Завтрак - 2 (витаминный стол)'																				
Обед																				

Итого за 'Завтрак - 2 (витаминный стол)'

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	6,06	4,79	76,75	267,2	14,7	18,53	24,44	0,84	0	736,96	125,02	3,3	0,06	0,04	0,46	0,66	23,03
80	Суп "Кудрявый" со сметаной	250	3,90	4,02	14,59	108,37	442,3	29,81	23,41	82,12	1,16	29,25	1320,5	347,14	0,93	0,08	0,12	0,93	2,21	6,29
36/59	Тефтели из говядины с рисом в соусе томатном (вариант 1)	100	9,75	16,51	11,62	232,61	207,5	12,48	17	104,17	1,45	2,34	137,52	42,32	4,81	0,04	0,07	2	4,48	1,16
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	2,30	45,96	227,88	267,2	17,34	135,11	197,47	4,64	0	6,39	1,42	0,57	0,26	0,13	2,53	5,11	0
2	Хлеб пшеничный	36,6	2,42	0,24	17,17	81,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
63/1/1	Компот из свежих плодов (вариант 1)	200	0,11	0,11	12,25	47,85	73,66	4,49	2,35	2,87	0,6	0	7,2	1,5	0,06	0,01	0	0,07	0,12	1,2
Итого за 'Обед'																				
Итого за день																				
9 день																				

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	6,60	32,56	214,26	178,6	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	24,8	41,3	0,17	0,14	0,11	0,58	2,49	0,42
3/13	Бутерброд закрытый с мясными кулинарными изделиями (105)	105	9,19	6,72	24,26	193,20	122,3	26,65	15,51	86,14	1,26	14,23	16,96	32,77	1,37	0,08	0,07	2,54	6,1	1,52
2	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'																				
Завтрак - 2 (витаминный стол)																				
12/2	Апельсины	160	1,44	0,32	16,48	71,17	315,2	54,4	20,8	36,8	0,48	0	80	12,8	0,32	0,06	0,05	0,32	0,48	96
Итого за 'Завтрак - 2 (витаминный стол)'																				
Обед																				

Итого за 'Завтрак - 2 (витаминный стол)'

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	5,97	3,22	67,54	129,9	22,99	13	39,18	0,57	0	55,27	9,4	2,73	0,03	0,04	0,18	0,28	9,21
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	6,48	13,98	19,70	226,68	589,1	28,2	33,68	107,54	1,53	4,44	1839,8	392,29	5,43	0,11	0,1	1,88	4,01	8,94
788/7	Вареники с вареной картошкой	250	10,27	24,62	4,25	278,78	1,7	3,34	0,12	2,04	0,03	15	15	28,13	0,06	0	0,01	0,01	0,01	0
2	Хлеб пшеничный	23,2	1,53	0,15	10,88	51,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0

5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
Итого за 'Обед'																			
			21,34	45,16	67,00	750,10	1010	75,54	64,21	194,36	5,71	19,44	1911,1	430,02	8,71	0,2	0,18	2,41	5,1
Итого за день																			
			49,93	58,96	205,62	1496,61	1626	255,15	139,34	462,99	8,52	55,28	2032,8	516,88	10,56	0,48	0,41	5,85	14,17
10 день																			
Завтрак																			
20/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	3,16	6,19	10,85	109,17	184,5	124,55	15,49	88,22	0,19	24,24	20,16	44,94	0,05	0,03	0,14	0,17	0,83
3/13	Горячий бутерброд с сыром (60гр)	60	6,47	8,33	20,32	182,40	65,09	139,16	18,08	108,29	0,94	59	34,43	65,7	0,81	0,06	0,06	0,54	2,13
2	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'																			
			16,13	19,27	46,77	422,23	305,7	285,88	38,37	273,31	2,14	183,24	78,59	214,64	1,1	0,12	0,37	0,79	4,39
Завтрак - 2 (витаминный стол)																			
13	Киви	100	0,80	0,40	11,90	52,77	300	40	25	34	0,8	0	90	15	0,3	0,02	0,04	0,4	0,5
Итого за 'Завтрак - 2 (витаминный стол)'																			
			0,80	0,40	11,90	52,77	300	40	25	34	0,8	0	90	15	0,3	0,02	0,04	0,4	0,5
Обед																			
12	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов.	80	1,14	2,39	5,23	44,45	205,5	29,75	12,44	24,4	0,5	0	124,09	20,89	1,21	0,03	0,03	0,44	0,59
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,87	5,47	22,81	159,42	513,6	29,91	31,92	81,93	2,01	0	13,05	2,28	2,38	0,22	0,07	1,12	2,62
40/2	Гренки (сухарики)	15	1,29	0,13	8,48	40,31	14,73	3,17	2,19	10,18	0,17	0	0	0	0,2	0,01	0	0,13	0,4
3/10	Рагу овощное из мяса кур	250	24,82	27,27	27,46	451,23	836,4	45,5	54,7	253,63	2,89	34,78	2636,8	744,3	7,22	0,16	0,23	8,76	20,39
2	Хлеб пшеничный	30,2	2,00	0,20	14,16	67,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	340,1	31,19	19,95	27,16	0,64	0	630	116,6	1,1	0,02	0,04	0,51	0,78
Итого за 'Обед'																			
			40,78	38,49	125,44	990,32	1959	146,51	130,6	428,9	6,99	34,78	3404,9	884,26	12,39	0,47	0,39	11,1	25,18
Итого за день																			
			57,71	58,17	204,11	1465,32	2565	472,39	193,97	736,21	9,93	218,02	3573,5	1113,9	13,79	0,61	0,8	12,29	30,07
11 день																			
Завтрак																			
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	29,16	205,61	208,8	104,71	50,3	167,2	1,24	21,6	18,4	40,1	0,63	0,14	0,13	0,36	2,31
2	Хлеб пшеничный	42	2,78	0,28	19,70	94,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4/13	Сыр (порция)	15	3,48	4,43	0,00	54,65	13,2	132	5,25	75	0,15	39	25,5	43,2	0,08	0,01	0,05	0,03	0,92
10	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	3	2,4	0	3	0,02	40	30	45	0,1	0	0,01	0,01	0,02
17	Кекс "Мини-Мафин" ин/уп	33	1,49	6,60	18,48	135,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0	0	0,23	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'																			
			14,30	25,98	73,41	579,01	225,2	239,28	55,55	245,2	1,42	100,6	73,9	128,3	0,87	0,15	0,19	0,4	3,47
Завтрак - 2 (витаминный стол)																			
12/2	Апельсины	180	1,62	0,36	18,54	80,06	354,6	61,2	23,4	41,4	0,54	0	90	14,4	0,36	0,07	0,05	0,36	0,54
Итого за 'Завтрак - 2 (витаминный стол)'																			
			1,62	0,36	18,54	80,06	354,6	61,2	23,4	41,4	0,54	0	90	14,4	0,36	0,07	0,05	0,36	0,54
Обед																			
20/1	Салат из свежих томатов с кукурузой консервированной	80	1,15	4,13	5,81	64,33	145	8,44	10,08	13,37	0,46	0	399,84	67,83	2,12	0,03	0,02	0,25	0,36
4/2	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,18	5,47	17,26	121,45	428,5	40,02	26,88	61,67	1,34	3,78	974,33	209,38	2,39	0,06	0,06	0,66	1,26
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	14,22	2,91	191,04	214,1	30,19	14,49	224,31	4,63	4841,7	601,8	5831,51	3,72	0,15	1,23	5,34	9,26

[illegible]