

УТВЕРЖДЕНО «01» сентября 2023г Генеральный директор ООО «СТИЛ» Князев А.С.  	СОГЛАСОВАНО «01» сентября 2023г Руководитель образовательного учреждения <i>администрация школа 9</i>  
--	---

**Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в
общеобразовательных учреждениях Московской области**

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области

Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										Вариант 1	Вариант 2		
						В1, мг					Е, мг					Ca, мг					Mg, мг								
						С, мг	А, мкг	ТОК, жкв	В12, мг	В6, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мг	В6, мг	В1, мг	С, мг	А, мкг	ТОК, жкв	В12, мг	В6, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	В1, мг	В2, мг				
1 Каша "Дружба"	200	6,47	6,75	35,24	227,62	0,10	0,57	30,55	0,18	125,07	153,88	36,67	0,79	0,15	11,68	192	192	0,00	0,04	0,07	5,50	8,00	0,84	0,02	0,00	18	18		
2 Сыр (попийки)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	0,00	18	18	0,00	0,00	0,00	5,50	8,00	0,84	0,02	0,00	16	16		
3 Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	0,00	16	16	0,00	0,00	0,00	5,50	8,00	0,84	0,02	0,00	16	16		
4 Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	25,26	0,90	0,11	9,00	415	415	0,00	0,00	0,00	5,50	8,00	0,84	0,02	0,00	415	415		
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	9	9	0,00	0,00	0,00	5,50	8,40	0,66	0,02	0,00	9	9		
Итого:	510	19,57	16,73	102,47	638,69	0,23	1,09	66,98	2,66	344,15	379,02	83,84	3,25	0,33	22,60														
Обед																													
1 Салат витаминный с растительным маслом /	60	0,60	8,01	5,67	97,11	0,01	5,52	72,93	4,04	15,74	12,32	7,02	0,48	0,01	1,43	43	57												
2 Суп вермишевый на курб	200	1,80	3,09	11,54	81,22	0,03	0,48	111,67	0,33	7,92	20,79	5,89	0,34	0,01	1,24	156	156												
3 Рагу из мяса птицы (курица)	240	16,63	7,51	24,97	234,03	0,18	12,25	344,02	2,45	42,08	206,59	49,24	2,52	0,19	13,68	334	334												
4 Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	0,00	455	455												
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18	18												
6 Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	1,76	19	19	19												
Итого:	780	24,91	19,41	92,00	642,26	0,23	18,26	535,81	7,86	109,26	327,77	87,56	5,41	0,27	19,39														
Получил																													
1 Оладьи	200	12,80	11,92	76,94	466,18	0,16	0,28	15,69	6,08	88,00	138,22	23,26	1,40	0,12	12,65	497	497												
2 Соус вишневый	50	0,16	0,04	27,15	109,58	0,01	3,00	0,00	0,06	7,95	6,00	5,20	0,18	0,01	0,40	378	378												
3 Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	13												
4 Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	0,00	420	420												
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18	18												
Итого:	500	16,18	20,59	127,54	760,16	0,21	3,31	45,90	6,92	108,32	175,30	36,36	2,56	0,16	15,23														
Итого за день		60,65	56,72	322,00	2041,11	0,77	22,66	648,69	17,45	561,73	882,08	207,76	11,22	0,76	57,22														
Итого завтрак-обед	1290	44,48	36,13	194,46	1280,94	0,56	19,35	602,79	10,53	453,41	706,78	171,40	8,66	0,60	41,99														

Завтрак

День 1 (Понедельник)

Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витаминный					Минеральный состав					Вариант 1	Вариант 2
		г	г	г		В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	токож.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг		

Завтрак

Обед																		
Итого:	500	34,41	21,21	82,38	658,01	0,12	1,17	124,78	1,43	374,17	451,11	56,09	2,29	0,47	4,79			
1 Пудинг из творога запеченный	200	28,28	18,28	25,41	379,30	0,07	0,34	84,28	0,69	253,15	352,33	37,25	0,99	0,41	3,51	241	241	241
2 Соус абрикосовый	50	0,27	0,02	29,85	120,63	0,00	0,09	19,24	0,00	8,34	6,99	5,02	0,24	0,01	0,00	372	372	372
3 Сыр (порезанный)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	0,00	16	16	16
4 Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	0,00	377	377	377
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18	18

Обед

Итого:	760	22,40	15,99	90,46	595,45	0,33	13,55	189,02	3,82	92,08	369,95	149,72	8,14	0,26	16,42		
7 Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	1,76	19	19
6 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18	18
5 Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	20,87	85,04	0,01	1,20	0,90	0,06	4,62	2,87	2,35	0,63	0,00	0,53	451	451
4 Каша гречневая	150	5,92	4,72	26,01	170,15	0,15	0,00	18,23	0,44	10,65	130,53	87,00	2,93	0,08	2,94	341	341
3 Туши	90	10,13	4,63	3,17	94,90	0,03	0,41	66,20	0,34	11,32	104,45	14,44	1,52	0,08	4,74	282	282
Подыток																	

Полдник

Итого завтрак+обед	1260	56,81	37,20	172,84	1253,46	0,46	14,72	313,80	5,24	466,25	821,06	205,81	10,44	0,73	21,21				
Итого за день		76,17	49,81	257,04	1781,19	0,68	23,37	734,14	11,93	554,29	1110,05	288,13	13,41	0,91	139,11				
Итого:	550	19,36	12,61	84,20	527,73	0,23	8,66	420,34	6,69	88,04	289,00	82,33	2,97	0,18	117,90				
6 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18		
5 Печенье	20	1,70	2,06	14,12	81,82	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	9	9		
4 Напиток клубничный	200	0,00	0,00	21,92	87,68	0,00	0,38	0,00	0,05	3,04	4,08	1,68	0,31	0,00	0,00	476	476		
3 Рагу из овощей	150	2,06	6,81	15,92	133,21	0,08	7,09	408,74	3,49	21,38	61,94	28,33	0,94	0,06	5,57	184	184		
2 Копченая рыба	90	12,60	3,39	12,86	132,34	0,08	8,10	408,74	3,49	21,38	61,94	28,33	0,94	0,06	5,57	184	184		

Наименование	Выход, гр	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал	Витаминная										Минеральные вещества				Вариант 1	Вариант 2
						Успешность					Точность					Минеральные вещества					
						В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Тоц. жир.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг					

1	Каша овсяная	180	3,36	7,75	15,96	147,05	0,08	0,27	34,98	0,35	66,25	94,92	24,04	0,68	0,08	5,97	196	196
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	1,76	403	403
3	Сыр (попшамми)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	16	16
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,28	3,36	11,33	88,71	0,03	0,62	15,84	0,00	126,84	93,96	14,62	0,13	0,14	9,50	419	419
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18
Итого:																		
		540	15,41	16,90	54,07	430,05	0,18	5,03	95,82	1,33	415,17	344,45	63,09	3,30	0,33	18,51		

Обед																		
1	Орехи свежие / Орехи консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	6,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	0,02	1,80	37	36
2	Суп картофельный с горохом	200	4,36	7,10	15,71	144,40	0,19	5,20	24,00	0,28	31,47	86,70	30,57	1,60	0,07	4,16	132	132
3	Котлеты рыбные из трески	150	2,89	5,46	10,13	101,25	0,04	28,09	186,30	2,87	72,19	55,91	28,59	1,02	0,06	5,61	343	343
4	Капуста тушеная	200	0,15	0,06	23,53	95,29	0,00	12,80	1,63	0,11	7,58	8,61	4,32	0,24	0,01	0,14	430	430
5	Кисель яблочный (смороллина)	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18
6	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	1,76	19	19
7	Хлеб ржано-пшеничный	780	27,32	18,20	97,01	661,30	0,44	53,32	264,25	5,53	182,70	397,10	113,28	6,49	0,33	22,37		
Итого:																		
		780	27,32	18,20	97,01	661,30	0,44	53,32	264,25	5,53	182,70	397,10	113,28	6,49	0,33	22,37		

Полдник																		
1	Запеканка со свежими плодами	200	7,74	7,02	37,89	245,71	0,16	0,42	36,40	0,21	100,82	164,59	42,85	1,30	0,13	12,88	208	208
2	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	484
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	1,76	403	403
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18
Итого:																		
		560	12,65	7,95	96,00	506,15	0,27	8,42	39,40	1,63	140,90	227,16	67,08	6,67	0,19	16,56		
Итого:																		
			55,38	43,06	247,07	1597,50	0,89	66,77	399,47	8,49	738,76	968,71	243,45	16,46	0,85	57,44		
Итого завтрак+обед																		
		1320	42,73	35,10	151,08	1091,36	0,62	58,35	360,07	6,86	597,87	741,55	176,37	9,78	0,66	40,88		

Наименование	Выход, г/п	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества				Нагрузка 1	Нагрузка 2		
						Витамины										Минеральные вещества							
						В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	токоферол	С, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	В1, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг				
1 Каша пшеничная	200	5,30	4,45	25,07	161,55	0,11	0,40	18,41	0,11	89,88	121,10	31,05	0,81	0,10	9,09	199	16	16	199	16	16		
2 Сыр (попийский)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	16	16	16	16	16	16		
3 Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	418	418	9	418	418		
4 Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,50	3,04	17,32	110,64	0,03	0,52	13,34	0,00	114,81	123,89	41,76	1,65	0,13	7,92	418	418	418	418	418	418		
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18	18	18	18	18		
Итого:	500	20,57	17,00	88,50	589,32	0,23	1,06	77,75	2,29	424,29	426,99	97,41	3,88	0,34	18,29								
Обед																							
1 Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,80	5,33	4,59	69,57	0,01	2,30	0,69	2,70	19,80	21,81	11,06	0,71	0,02	15,54	82	82	82	82	82	82		
2 Суп картофельный с фасолью	200	2,93	3,88	11,30	91,86	0,08	3,68	96,72	1,91	23,01	70,33	20,72	0,95	0,04	27,35	135	135	135	135	135	135		
3 Пельмени с маслом сливочным	240	21,19	33,19	53,84	598,87	0,33	0,00	47,02	1,27	35,67	152,10	25,07	1,76	0,16	19,20	504	504	504	504	504	504		
4 Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	484	484	484	484	484		
5 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18	18	18	18	18	18		
6 Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19	19	19	19	19	19		
Итого:	740	27,55	43,20	112,30	948,70	0,48	9,98	144,43	6,60	147,18	325,04	72,44	7,08	0,26	64,09								
Получник																							
1 Пудинг из творога запеченный	150	21,21	13,71	19,05	284,48	0,05	0,26	63,21	0,52	189,87	264,25	27,93	0,74	0,30	2,63	241	241	241	241	241	241		
2 Молоко ступенное	30	2,04	2,25	15,15	89,01	0,01	0,12	8,46	0,06	81,05	57,16	8,87	0,05	0,09	1,85	371	371	371	371	371	371		
3 Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	6,80	32,20	0,04	15,20	6,00	0,09	30,08	14,79	9,57	0,10	0,02	0,26	399	399	399	399	399	399		
4 Чай с молоком	200	1,21	1,15	16,32	80,51	0,01	0,24	5,49	0,00	45,61	36,34	7,17	0,58	0,05	3,17	421	421	421	421	421	421		
5 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18	18	18	18	18	18		
Итого:	500	26,76	17,89	67,61	538,59	0,14	15,81	83,16	1,01	351,30	389,34	56,15	1,72	0,48	7,91								
Итого за день		74,88	78,10	268,41	2076,62	0,85	26,84	305,34	9,89	922,78	1141,37	226,00	12,67	1,08	90,29								
Итого завтрак	1240	48,12	60,21	200,81	1538,02	0,70	11,03	222,18	8,89	571,48	752,03	169,85	10,96	0,60	82,38								
Итого среднее за 5 дней		68,45	55,87	269,64	1855,35	0,83	31,99	555,49	12,57	691,36	1076,42	248,22	13,70	0,97	108,74								
Итого завтрак среднее за 5 дней	1282	50,31	42,59	178,43	1298,41	0,59	24,73	429,13	8,77	508,93	794,72	183,83	10,09	0,74	76,06								

[illegible]

[illegible]

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области

Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества								Витамин C	Витамин E
		г	г	г		В1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг; топ. жир	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	K, мг				
День 4 (Четверг)																			
Завтрак																			
1 Омлет	250	24,37	23,88	4,39	329,93	0,12	0,39	321,99	1,18	172,78	373,22	28,85	4,18	0,73	44,70	333	333		
2 Печенье	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	9	9		
3 Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	25,26	0,90	0,11	9,00	415	415		
4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18		
Итого:	550	34,39	27,57	61,24	630,64	0,25	0,84	333,41	2,89	288,26	528,35	68,11	6,18	0,89	56,90				
Обед																			
1 Салат Мозайка	100	2,71	6,45	9,23	105,82	0,07	5,21	380,01	2,89	32,52	60,40	22,22	0,83	0,08	6,27	94	94		
2 Суп крестьянский с крупой	250	2,35	4,54	12,45	100,00	0,04	9,01	155,85	1,91	34,29	63,69	18,75	0,68	0,04	3,57	137	137		
3 Рыба запеченная с картофелем по-русски	280	21,75	10,82	32,63	314,94	0,23	10,59	16,21	5,01	121,18	350,26	86,85	1,81	0,24	159,64	249	249		
4 Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	0,00	455	455		
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18		
6 Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19		
Итого:	930	33,79	22,78	116,42	806,67	0,45	24,82	559,27	11,19	323,92	615,42	147,23	5,28	0,39	175,40				
Полдник																			
1 Кукуруза консервированная	40	0,80	0,00	4,40	20,80	0,15	0,00	0,00	0,52	40,00	120,40	41,60	1,48	0,06	2,08	29	29		
2 Макароны с сыром	250	13,29	8,93	56,47	359,46	0,11	0,12	56,34	1,44	208,43	175,24	22,80	1,48	0,10	1,75	226	226		
3 Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	0,00	420	420		
4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18		
Итого:	550	18,73	9,49	93,19	533,12	0,33	0,15	56,55	2,98	263,60	339,66	75,10	4,14	0,18	5,75				
Итого за день		86,91	59,84	270,85	1970,44	1,03	25,80	949,24	17,06	875,78	1483,43	290,45	15,60	1,47	238,05				
Итого завтрак+обед	1480	68,18	50,35	177,66	1437,32	0,70	25,65	892,69	14,08	612,18	1143,77	215,35	11,46	1,29	232,30				

Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества								Вит. С	Вит. Е				
		г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, по 100 гр	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	Fe, мг	Zn, мг						
/День 5 (Питание)																							
Завтрак																							
1 Каша пшеничная	250	6,63	5,56	31,34	201,94	0,14	0,49	23,01	0,14	112,33	131,38	38,81	1,01	0,13	11,36	199	199						
2 Сыр (порциями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	16	16						
3 Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	9						
4 Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,50	3,04	17,32	110,64	0,03	0,52	13,34	0,00	114,81	123,89	41,76	1,65	0,13	7,92	418	418						
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18						
Итого:	550	21,90	18,11	94,77	629,71	0,26	1,15	82,35	2,32	446,77	457,27	105,17	4,08	0,37	20,56								
Обед																							
1 Салат из свеклы с маслом раст.	100	1,34	8,89	7,66	115,95	0,01	3,83	1,15	4,50	33,00	36,35	18,43	1,18	0,03	25,90	82	82						
2 Суп картофельный с фасолью	250	3,66	4,85	14,13	114,82	0,10	4,60	120,90	2,39	28,76	87,91	25,90	1,18	0,05	34,19	135	135						
3 Пельмени с маслом сливочным	280	24,72	38,72	62,82	698,68	0,38	0,00	54,85	1,48	41,62	177,45	29,24	2,06	0,19	1,26	504	504						
4 Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	484						
5 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18	18						
6 Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19	19						
Итого:	910	35,19	53,70	141,88	1191,64	0,63	12,43	176,90	9,44	139,48	422,52	112,37	9,80	0,35	63,98								
Полдник																							
1 Пудинг из творога запеченный	200	28,28	18,28	25,41	379,30	0,07	0,34	84,28	0,69	253,15	352,33	37,25	0,99	0,41	3,51	241	241						
2 Молоко сгущенное с сахаром	50	3,40	3,75	25,25	148,35	0,02	0,20	14,10	0,10	135,08	95,27	14,79	0,09	0,15	3,08	371	371						
3 Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	6,80	32,20	0,04	15,20	6,00	0,09	30,08	14,79	9,57	0,10	0,02	0,26	399	403						
4 Чай с молоком	200	1,21	1,15	16,32	80,51	0,01	0,24	5,49	0,00	45,61	36,34	7,17	0,58	0,05	3,17	421	421						
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18						
Итого:	590	36,70	23,74	91,65	727,05	0,19	15,98	109,87	1,56	471,92	524,73	74,38	2,20	0,65	11,30								
Итого за день		93,79	95,55	328,31	2548,40	1,08	29,56	369,13	13,32	1058,17	1404,51	291,92	16,08	1,36	95,84								
Итого завтрак+обед	1460	57,08	71,81	236,66	1821,35	0,89	13,58	259,25	11,76	586,25	879,78	217,54	13,88	0,72	84,54								
Итого среднее за 5 дней		80,39	66,95	310,27	2165,38	0,98	38,68	704,79	15,57	820,77	1267,75	291,88	15,79	1,15	125,31								
Итого завтрак+обед среднее за 5 дней	1486	58,22	50,60	204,66	1507,13	0,71	30,87	540,35	11,02	594,47	933,56	218,82	11,87	0,86	87,85								

Наименование	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность				Минеральные вещества				Витамины			
		Б, г	Ж, г	У, г	Э, ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	K, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	В12, мкг
День 5 (Пятница)																	
Завтрак																	
1 Каша пшенная	250	6,63	5,56	31,34	201,94	0,14	0,49	23,01	0,14	112,33	131,38	38,81	1,01	0,13	11,36	199	199
2 Сыр (порциями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	16	16
3 Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,03	0,00	9	9
4 Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,50	3,04	17,32	110,64	0,03	0,52	13,34	0,00	114,81	123,89	41,76	1,65	0,13	7,93	418	418
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18
Итого:	550	21,90	18,11	94,77	629,71	0,26	1,15	82,35	2,32	446,77	457,27	105,17	4,08	0,37	20,56		
Обед																	
1 Салат из свеклы с маслом раст.	100	1,34	8,89	7,66	115,95	0,01	3,83	1,15	4,50	33,00	36,35	18,43	1,18	0,03	25,90	82	82
2 Суп картофельный с фасолью	250	3,66	4,85	14,13	114,82	0,10	4,60	120,90	2,39	28,76	87,91	25,90	1,18	0,05	34,19	135	135
3 Пельмени с маслом сливочным	280	24,72	38,72	62,82	698,68	0,38	0,00	54,85	1,48	41,62	177,45	29,24	2,06	0,19	1,26	504	504
4 Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	484
5 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18	18
6 Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19	19
Итого:	910	35,19	53,70	141,88	1191,64	0,63	12,43	176,90	9,44	139,48	422,52	112,37	9,80	0,35	63,98		
Полдник																	
1 Пудинг из творога запеченный	200	28,28	18,28	25,41	379,30	0,07	0,34	84,28	0,69	253,15	352,33	37,25	0,99	0,41	3,51	241	241
2 Молоко сгущенное с сахаром	50	3,40	3,75	25,25	148,35	0,02	0,20	14,10	0,10	135,08	95,27	14,79	0,09	0,15	3,08	371	371
3 Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	6,80	32,20	0,04	15,20	6,00	0,09	30,08	14,79	9,57	0,10	0,02	0,26	399	403
4 Чай с молоком	200	1,21	1,15	16,32	80,51	0,01	0,24	5,49	0,00	45,61	36,34	7,17	0,58	0,05	3,17	421	421
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18
Итого:	590	36,70	23,74	91,65	727,05	0,19	15,98	109,87	1,56	471,92	524,73	74,38	2,20	0,65	11,30		
Итого за день		93,79	95,55	328,31	2548,40	1,08	29,56	369,13	13,32	1058,17	1404,51	291,92	16,08	1,36	95,84		
Итого завтрак+обед	1460	57,08	71,81	236,66	1821,35	0,89	13,58	259,25	11,76	586,25	879,78	217,54	13,88	0,72	84,54		
Итого среднее за 5 дней		80,39	66,95	310,27	2165,38	0,98	38,68	704,79	15,57	820,77	1267,75	291,88	15,79	1,15	125,31		
Итого завтрак+обед среднее за 5 дней	1486	58,22	50,60	204,66	1507,13	0,71	30,87	540,35	11,02	594,47	933,56	218,82	11,87	0,86	87,85		

Наименование		Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины			Е, мг 100 гр	Са, мг	Минеральные вещества					Вит. С	Вит. Е
			г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг			Р, мг	Fe, мг	Mg, мг	Na, мг	K, мг		
День 6 (Понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	250	4,67	10,77	22,17	204,24	0,11	0,37	48,59	0,49	92,01	131,83	33,39	0,94	0,11	7,46	196	196
2	Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,03	0,00	9	9
3	Сыр (порциями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	16	16
4	Чай с молоком	200	1,21	1,15	16,32	80,51	0,01	0,24	5,49	0,00	45,61	36,34	7,17	0,58	0,05	3,17	421	421
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18
	Итого:	570	19,15	21,61	93,54	645,22	0,22	0,75	100,08	3,01	361,22	363,17	67,96	3,17	0,28	12,55		
Обед																		
1	Салат из капусты с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	100	1,65	4,50	6,32	72,34	0,02	16,40	121,62	2,33	40,43	29,15	15,83	0,54	0,03	2,82	56	57
2	Суп куриный	250	4,51	3,03	10,82	88,60	0,06	4,08	251,61	1,33	19,18	66,44	19,25	0,86	0,06	4,16	152	152
3	Печень по-строгановски	100	13,37	8,77	3,52	146,49	0,17	10,03	3751,14	0,85	34,09	223,73	15,50	4,58	1,33	13,83	284	284
4	Изделия макаронные отварные	180	6,25	3,26	41,01	218,40	0,08	0,00	14,10	0,98	17,54	49,63	9,17	0,93	0,02	1,76	340	340
5	Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	0,00	455	455
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	1,76	19	19
	Итого:	890	30,15	20,57	103,90	721,43	0,42	30,52	4145,68	6,18	151,47	447,81	82,16	8,77	1,48	24,33		
Полдник																		
1	Запеканка со свежими плодами	250	9,67	8,78	47,36	307,14	0,20	0,52	45,50	0,26	126,02	205,73	53,57	1,63	0,17	16,10	208	208
2	Печенье	60	5,10	6,18	42,36	245,46	0,05	0,00	6,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26	0,03	0,00	9	9
3	Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	0,00	420	420
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18
	Итого:	570	19,41	15,52	122,03	705,46	0,32	0,55	51,71	3,38	158,59	303,76	76,27	4,07	0,22	18,02		
	Итого за день		68,71	57,70	319,48	2072,10	0,96	31,82	4297,46	12,58	671,29	1114,74	226,39	16,01	1,99	54,89		
	Итого завтрак+обед	1460	49,30	42,18	197,44	1366,64	0,65	31,27	4245,75	9,19	512,70	810,98	150,12	11,94	1,76	36,87		

Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витаминный состав				Минеральный состав									
		г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	K, мг	Cl, мг	Br, мг		
День 7 (Вторник)																			
Завтрак																			
1 Каша рисовая	250	7,07	7,65	45,82	280,41	0,07	0,65	36,09	0,27	138,38	171,50	39,48	0,63	0,17	12,47	202	202		
2 Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	5,35	3,21	18,72	125,11	0,04	0,08	12,15	0,96	39,73	62,48	8,12	0,41	0,07	2,08	149	149		
3 Сыр (порциями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	16	16		
4 Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	0,00	377	377		
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18		
Итого:	580	22,45	16,46	100,60	640,33	0,18	1,54	90,50	2,36	394,78	398,77	69,71	2,40	0,34	16,47				
Обед																			
1 Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	0,04	3,00	37	36		
2 Рассольник ленинградский	250	2,23	3,56	15,85	104,30	0,08	6,71	126,62	1,32	22,70	66,67	23,19	0,86	0,06	5,37	122	122		
3 Биточки рубленные куриные	100	14,85	5,19	9,97	146,01	0,08	1,37	51,47	1,22	41,49	145,90	18,21	1,35	0,14	6,43	309	309		
4 Рагу из овощей	180	2,47	8,17	19,11	159,85	0,10	8,51	490,48	4,19	25,65	74,32	33,99	1,13	0,07	6,68	184	184		
5 Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,11	0,01	11,30	45,77	0,00	2,24	0,17	0,03	5,24	2,68	1,46	0,11	0,00	0,01	450	450		
6 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18		
7 Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19	19		
Итого:	930	31,08	31,04	129,54	915,59	0,48	40,20	60,10	8,00	339,75	557,09	122,08	6,88	0,41	27,49				
Полдник																			
1 Оладьи	200	12,80	11,92	76,94	466,18	0,16	0,28	15,69	6,08	88,00	138,22	23,26	1,40	0,12	12,65	497	497		
2 Соус вишневый	50	0,20	0,05	20,90	84,89	0,01	3,83	0,00	0,08	9,84	7,65	6,63	0,19	0,01	0,51	378	378		
3 Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,28	3,36	11,33	88,71	0,03	0,62	15,84	0,00	126,84	93,96	14,62	0,13	0,14	9,50	419	419		
4 Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	9		
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18		
Итого:	550	24,20	19,97	164,22	933,45	0,30	4,73	35,53	8,58	248,27	314,83	60,90	3,21	0,31	24,58				
Итого за день		77,73	67,47	394,36	2489,38	0,96	46,47	186,13	18,93	982,81	1270,70	252,70	12,49	1,06	68,55				
Итого завтрак+обед	1510	53,53	47,50	230,14	1555,93	0,66	41,74	150,60	10,36	734,53	955,86	191,79	9,27	0,75	43,97				

Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2				
		г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг						
День 8 (Среда)																					
Завтрак																					
1 Каша гречневая молочная	200	6,51	8,30	23,13	193,26	0,11	0,75	38,86	0,23	158,06	170,92	55,91	1,45	0,21	14,53	191	191				
2 Сыр (порциями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	16	16				
3 Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	1,76	403	403				
4 Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,28	3,36	11,33	88,71	0,03	0,62	15,84	0,00	126,84	93,96	14,62	0,13	0,14	9,50	419	419				
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18				
Итого:	580	20,07	17,63	70,17	519,61	0,24	5,51	99,70	1,55	510,98	433,45	97,75	4,29	0,47	27,71						
Обед																					
1 Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	0,03	0,00	25	25				
2 Борщ Сибирский	250	6,45	5,69	13,77	132,07	0,06	6,82	99,51	2,03	50,83	107,66	30,25	1,85	0,08	8,06	121	121				
3 Котлета рыбная	100	14,00	3,77	14,29	147,04	0,09	0,20	9,00	1,92	44,12	187,27	40,70	0,67	0,09	123,38	256	256				
4 Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	220	4,46	8,91	34,27	235,07	0,20	18,48	47,26	0,34	29,59	120,03	46,71	1,88	0,14	14,56	348	348				
5 Кисель вишневый	200	0,20	0,05	25,02	101,29	0,01	3,60	0,00	0,07	11,39	11,22	6,24	0,18	0,01	0,48	430	430				
6 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18				
7 Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19	19				
Итого:	970	33,27	24,12	137,52	900,24	0,53	38,71	155,77	7,68	193,33	572,18	170,70	8,16	0,40	150,40						
Полдник																					
1 Блины	200	12,46	12,25	67,64	430,67	0,15	0,52	36,21	4,11	131,74	162,20	26,44	1,26	0,18	11,76	489	489				
2 Молоко сгущенное	30	2,04	2,25	15,15	89,01	0,01	0,12	8,46	0,06	81,05	57,16	8,87	0,05	0,09	1,85	371	371				
3 Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	13				
4 Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	6,80	32,20	0,04	15,20	6,00	0,09	30,08	14,79	9,57	0,10	0,02	0,26	399	403				
5 Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	484				
6 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18	18				
Итого:	560	16,88	23,53	122,35	768,77	0,25	19,84	80,67	4,90	262,77	265,00	55,49	4,47	0,33	14,77						
Итого за день		70,22	65,28	330,03	2188,62	1,02	64,06	336,13	14,13	967,07	1270,62	323,94	16,91	1,20	192,89						
Итого завтрак+обед	1550	53,34	41,75	207,68	1419,85	0,77	44,22	255,47	9,23	704,30	1005,62	268,45	12,44	0,87	178,12						

Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
		г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг		
День 9 (Четверг)																	
Завтрак																	
1 Омлет	250	24,37	23,88	4,39	329,93	0,12	0,39	321,99	1,18	172,78	373,22	28,85	4,18	0,75	44,70	232	232
2 Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,00	3,23	24,34	142,46	0,05	0,07	19,82	0,60	24,58	45,61	7,45	0,52	0,05	2,85	551	551
3 Печенье	20	1,70	2,06	14,12	81,82	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	9	9
4 Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	0,00	420	420
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18
Итого:	580	34,71	29,73	75,16	707,07	0,25	0,49	344,02	3,49	218,32	480,85	51,00	6,30	0,84	49,47		
Обед																	
1 Салат Мозайка	100	2,71	6,45	9,23	105,82	0,07	5,21	380,01	2,89	32,52	60,40	22,22	0,83	0,08	6,27	94	94
2 Уха Ростовская	250	6,19	4,95	12,04	117,49	0,09	6,56	3,23	2,38	23,77	110,03	31,63	0,83	0,07	46,81	151	151
3 Плов куриный	280	19,22	14,90	45,55	393,14	0,11	3,12	243,19	3,99	34,00	236,69	83,07	3,23	0,18	6,81	331	331
4 Напиток клубничный	200	0,00	0,00	21,92	87,68	0,00	0,38	0,00	0,03	3,04	4,08	1,68	0,31	0,00	0,00	476	476
5 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	3,60	0,34	0,01	0,00	18	18
6 Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,03	0,00	0,00	0,18	3,80	30,00	9,40	0,78	0,03	0,88	19	19
Итого:	870	30,94	27,10	107,21	796,59	0,33	15,27	676,43	12,93	103,83	458,02	130,63	5,14	0,33	60,77		
Полдник																	
1 Салат из помидоров и огурцов	50	0,39	8,86	1,47	87,13	0,02	3,75	17,86	4,37	8,26	13,82	6,33	0,39	0,01	1,10	79	79
2 Макароны с сыром	250	13,29	8,93	56,47	359,46	0,11	0,12	56,34	1,44	308,43	173,34	32,80	1,48	0,10	1,73	328	328
3 Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	31,93	3,07	1,01	0,06	0,00	0,00	433	433
4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18
Итого:	560	18,42	18,32	100,29	639,72	0,19	3,88	81,40	7,03	252,62	230,13	38,54	2,50	0,13	4,73		
Итого за день		84,07	75,15	282,67	2143,37	0,77	19,64	1051,85	22,54	574,77	1169,00	210,16	14,04	1,30	113,01		
Итого завтрак+обед	1450	65,65	56,83	182,37	1503,65	0,57	15,76	970,45	15,52	322,15	938,87	171,64	11,54	1,17	110,74		

Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
		г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг		
День 10 (Пятница)																	
Завтрак																	
1 Каша овсяная	250	4,67	10,77	22,17	204,24	0,11	0,37	48,59	0,49	92,01	131,83	33,39	0,94	0,11	7,46	196	196
2 Сыр (порциями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	16	16
3 Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,37	7,83	1,91	0,03	1,76	403	403
4 Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	23,36	0,90	0,11	0,00	413	413
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,33	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	36,00	3,60	0,44	0,01	1,38	18	18
Итого:	610	15,94	19,37	61,12	482,51	0,21	4,96	105,01	1,48	409,98	377,53	81,08	2,33	0,33	10,58		
Обед																	
1 Салат из свеклы с маслом раст.	100	1,34	8,89	7,66	113,93	0,01	3,83	1,13	4,30	33,00	16,33	18,33	1,18	0,01	3,33	83	83
2 Шн из свежей капусты	230	1,73	3,36	7,57	67,42	0,03	11,67	138,57	1,36	36,33	16,33	18,33	0,81	0,03	3,03	137	137
3 Пельмени с маслом сливочным	280	24,73	38,73	63,83	698,68	0,38	0,00	34,83	1,48	41,33	177,33	39,33	3,02	0,12	1,32	303	303
4 Сок фруктовый	200	0,00	0,00	23,40	89,60	0,03	4,00	0,00	0,30	13,00	13,00	3,00	1,80	0,03	0,00	383	383
5 Хлеб из муки пшеничной	30	1,50	0,38	10,38	53,40	0,03	0,00	0,00	0,34	4,70	18,80	3,60	0,34	0,01	0,00	18	18
6 Хлеб ржано-пшеничный	60	3,00	0,66	24,00	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,30	70,00	18,70	1,33	0,03	3,81	18	18
Итого:	910	33,34	92,33	136,33	1344,33	0,58	19,50	153,57	8,31	117,33	154,33	104,33	7,33	0,34	10,33		
Ужин																	
1 Запеканка из творога	250	17,73	23,33	41,43	344,83	0,18	0,46	111,80	0,56	330,33	408,38	30,38	1,36	0,33	3,33	338	338
2 Соус абрикосовый	30	0,16	0,01	17,91	73,38	0,00	0,03	11,53	0,00	3,01	4,19	3,01	0,13	0,01	0,00	333	333
3 Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,37	7,83	1,91	0,03	1,76	403	403
4 Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,35	0,06	16,86	69,44	0,03	0,00	0,38	0,08	11,33	17,96	3,83	0,44	0,01	0,11	473	473
5 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,38	10,38	53,40	0,03	0,00	0,00	0,34	4,70	18,80	3,60	0,34	0,01	0,00	18	18
Итого:	600	40,14	26,38	95,40	779,65	0,26	4,51	136,91	1,08	379,33	517,10	69,57	4,00	0,57	5,30		
Итого за день		89,32	97,95	291,85	2406,40	0,95	18,97	446,49	11,38	932,60	1269,57	257,38	17,59	1,24	35,87		
Итого завтрак+обед	1520	49,18	71,58	196,45	1626,75	0,79	14,46	319,57	9,88	556,87	752,48	187,81	13,59	0,67	29,87		
Итого среднее за 5 дней		78,01	72,71	323,68	2259,98	0,93	38,19	1263,61	15,91	875,71	1218,93	254,11	15,41	1,36	93,28		
Итого среднее за 10 дней		79,20	69,83	316,97	2212,68	0,96	38,44	984,20	15,74	873,24	1243,34	272,99	15,60	1,25	109,30		
Итого среднее за 10 дней завтрак+обед	1492	56,21	51,28	203,74	1500,85	0,70	31,18	864,36	10,92	580,29	913,16	206,39	11,81	0,95	83,83		

