

СОГЛАСОВАНО

Директор МУП "КШП"

Н.Е. Молякова

СОГЛАСОВАНО

Начальник Управления образования

Е.В. Завальнюк

Наименование	Выход, гр	Белок		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витамины		Минеральные вещества					Вариант 1	Вариант 2
		г	г	г	г	В 1, мг	С, мг		А, мкг	Е мг, токс экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг		
День 1 (Повседневные)																	
Завтрак																	
1 Каша "Дружба"	250	9,72	9,82	54,85	342,35	0,18	0,83	35,63	0,26	179,47	241,35	59,26	1,29	0,21	14,60	192	
2 Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	
3 Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	18	
4 Сыр (полезный)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	
5 Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	
Итого:		23,51	22,23	124,55	790,27	0,30	1,50	80,63	2,74	353,41	498,95	109,56	3,94	0,41	23,60		
Обед																	
1 Салат витаминный с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	100	1,05	4,15	10,37	84,30	0,03	16,40	-	1,90	90,93	23,28	13,41	0,92	0,03	2,38	43	
2 Суп вермишелевый на курье	250	2,51	4,42	15,65	112,60	0,05	1,50	15,00	0,41	10,20	29,65	8,40	0,48	0,02	1,55	156	
3 Рыбу из мяса птицы (курица)	280	31,17	28,75	35,06	507,55	0,30	19,87	85,18	2,98	65,36	318,33	69,52	3,78	0,32	15,95	334	
4 Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	
6 Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	
Итого:		40,45	38,96	116,23	962,77	0,46	38,37	220,18	6,33	289,92	527,90	117,58	366,93	0,42	23,88		
Полдник																	
1 Оладьи	250	19,87	19,47	107,99	686,45	0,27	0,83	20,64	7,60	200,36	259,96	42,51	2,01	0,27	15,81	497	
2 Соус вишневый	50	0,20	0,05	17,69	73,11	0,01	3,83	-	0,08	9,89	7,65	6,63	0,17	0,01	0,51	378	
3 Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	-	30,00	0,10	1,20	1,90	-	0,02	0,01	0,90	13	
4 Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	
Итого:		23,15	28,93	152,32	963,10	0,32	4,65	50,64	8,46	224,49	308,87	54,34	2,70	0,30	17,22		
Итого за день		87,11	90,11	393,09	2716,14	1,09	44,52	351,44	17,53	867,81	1335,72	281,48	373,56	1,13	64,70		

День 1 (Понедельник)

		Завтрак															Обед		Полдник														
1	Каша "Дружба"	250	9,72	9,82	54,85	342,35	0,18	0,83	35,63	0,26	179,47	241,35	59,26	1,29	0,21	14,60	192																
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415																
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	137,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18																
4	Сыр (пошливки)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16																
5	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9																
Итого:			23,51	22,23	124,55	790,27	0,30	1,50	80,63	2,74	353,41	498,95	109,56	3,94	0,41	23,60																	
Салат витаминный с растительным маслом / Салат из квашеной капусты		100	1,05	4,15	10,37	84,30	0,03	16,40	-	1,90	90,93	23,28	13,41	0,92	0,03	2,38	43																
2	Суп вермишелевый на курб	250	2,51	4,42	15,65	112,60	0,05	1,50	15,00	0,41	10,20	29,65	8,40	0,48	0,02	1,55	156																
3	Рагу из мяса птицы (курица)	280	31,17	28,75	35,06	507,55	0,30	19,87	85,18	2,98	65,36	318,33	69,52	3,78	0,32	15,95	334																
4	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	658																
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18																
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19																
Итого:			40,45	38,96	116,23	962,77	0,46	38,37	220,18	6,33	289,92	527,90	117,58	366,93	0,42	23,88																	
1 Оладьи		250	19,87	19,47	107,99	686,45	0,27	0,83	20,64	7,60	200,36	259,96	42,51	2,01	0,27	15,81	497																
2	Соус вишневый	50	0,20	0,05	17,69	73,11	0,01	3,83	-	0,08	9,89	7,65	6,63	0,17	0,01	0,51	378																
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	-	30,00	0,10	1,20	1,90	-	0,02	0,01	0,90	13																
4	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420																
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18																
Итого:			23,15	28,93	152,32	963,10	0,32	4,65	50,64	8,46	224,49	308,87	54,34	2,70	0,30	17,22																	
Итого за день			87,11	90,11	393,09	2716,14	1,09	44,52	351,44	17,53	867,81	1335,72	281,48	375,56	1,13	64,70																	

День 2 (Вторник)

Завтрак

1	Пудинг из творога запеченный	200	33,64	20,57	31,55	445,85	0,28	0,85	100,01	0,69	375,59	1 002,21	42,80	1,13	0,51	241	3,51	241
2	Соус абрикосовый	70	0,55	0,03	47,31	191,94	0,01	0,42	-	0,58	18,06	15,33	11,03	0,46	0,02	-	-	335
3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	-	377
4	Сыр (попоялам)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	-	16
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	-	18
Итого:			43,36	28,25	117,81	901,07	0,37	3,01	152,01	2,39	456,86	1182,59	69,10	2,56	0,61	3,51	3,51	18
								Обед										
1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	9,60	-	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	0,03	-	-	25
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,11	3,79	11,63	89,35	0,06	15,44	7,50	1,31	112,68	54,19	24,71	1,14	0,06	5,73	1,14	119
3	Гуляш	100	13,47	12,91	3,86	182,39	0,05	1,43	9,00	0,39	10,85	132,65	18,29	1,92	0,11	5,27	1,92	282
4	Каша гречневая	180	7,59	6,43	34,23	224,82	0,26	-	16,20	0,53	12,62	179,47	119,76	4,02	0,13	3,55	4,02	341
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,90	0,01	3,00	-	0,06	5,40	3,30	2,70	0,72	0,01	0,60	0,72	451
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	-	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	1,24	19
Итого:			29,73	29,55	120,67	866,06	0,50	29,47	32,70	5,43	287,95	533,21	193,66	10,32	0,36	19,12	19,12	19
								Полдник										
1	Огурцы консервированные без уксуса	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	-	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,01	1,50	0,30	36
2	Котлета рыбная	100	20,68	4,70	16,59	191,48	0,12	1,16	21,50	1,37	403,26	595,31	37,24	0,86	0,11	151,35	0,86	256к
3	Рагу из овощей	200	3,47	10,30	22,89	197,74	0,16	15,46	0,00	4,70	35,70	94,52	43,51	1,44	0,12	7,42	1,44	184
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,48	-	-	-	-	0,36	-	-	0,04	-	-	-	476
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	-	18
6	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	-	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	-	-	9
Итого:			29,05	18,21	88,60	635,40	0,35	19,12	23,51	7,50	466,02	753,43	96,95	3,53	0,26	160,27	160,27	9
Итого за день:			102,15	76,01	327,07	2402,54	1,21	51,60	208,22	15,33	1205,82	2469,23	359,72	16,41	1,22	182,91	182,91	9

День 3 (Среда)

Завтрак

1	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	0,14	0,43	18,33	0,47	102,95	155,89	45,56	1,11	0,12	8,29	196
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	0,20	0,02	2,00	403
3	Сыр (попшиям)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	57,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16
4	Кофейный напиток из шкории с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,55	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18
Итого:			18,98	17,93	84,66	579,68	0,27	11,29	88,33	1,79	322,43	434,49	86,16	4,37	0,38	21,09	18

Обед

1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	-	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	0,04	3,00	37
2	Суп картофельный с горохом	250	5,45	8,88	19,64	180,50	0,23	6,50	30,00	0,35	39,34	108,38	38,21	1,99	0,09	5,20	132
3	Колбасы рубленные из плиты	100	26,31	26,75	16,01	395,25	0,10	1,98	86,00	1,64	21,96	201,41	22,01	1,97	0,17	8,47	318
4	Каша гречневая	180	3,89	7,42	12,64	135,51	0,08	58,37	-	3,49	349,98	77,53	39,99	1,44	0,10	6,73	343
5	Кисель яблочный (смороллина)	200	0,17	0,06	14,08	37,74	0,00	16,00	-	0,11	10,62	9,90	4,96	0,23	0,01	0,16	430
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18
7	Хлеб ржале-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19
Итого:			42,98	45,03	115,07	1027,00	0,55	92,85	116,00	6,91	604,29	622,81	139,37	8,57	0,43	29,56	19

Полдник

1	Шарлотка	250	13,68	8,57	117,40	604,00	0,27	4,62	57,51	0,43	182,79	248,58	65,54	2,76	0,21	16,10	1065
2	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	0,20	0,02	2,00	403
Итого:			18,36	19,74	120,70	739,55	0,39	18,62	57,51	1,85	226,89	323,98	90,34	8,48	0,27	18,10	403
Итого за день			80,32	82,70	320,43	2346,23	1,21	122,75	261,83	10,55	1153,61	1381,28	315,87	21,42	1,08	68,74	18

День 5 (Пятница)

		Завтрак															
1	Каша пшеница	250	7,37	10,63	34,69	264,30	0,18	0,60	37,50	0,19	134,02	180,18	45,24	1,16	0,15	11,36	199
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	122,90	2,42	0,72	18,00	-	165,38	133,04	32,80	1,74	0,16	18,80	418
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18
5	Сыр (попозьями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16
	Итого:		22,40	25,65	101,43	731,60	2,69	1,46	111,50	2,37	364,40	490,82	98,24	4,42	0,40	30,16	
								Обед									
1	Салат из свежих с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,83	0,01	3,44	-	1,62	12,74	14,88	7,58	0,48	0,01	2,41	82
2	Суп из овощей	250	1,86	5,26	11,09	99,65	0,07	19,71	13,63	1,28	155,23	2,17	22,45	0,85	0,07	4,58	99
3	Пельмени с маслом сливочным	280	26,70	42,69	57,01	595,28	0,38	-	42,00	1,48	41,82	177,80	29,24	2,06	0,19	1,26	504
4	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	21,70	101,33	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	482
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19
	Итого:		39,02	52,08	138,04	1057,67	0,65	13,94	42,00	6,05	334,65	508,91	97,26	9,09	0,33	15,09	
								Полдник									
1	Пудинг из творога запеченный	200	33,64	20,57	31,55	445,85	0,28	0,85	100,01	0,69	373,39	1 002,21	42,80	1,13	0,51	3,51	241
2	Молоко стуженное	50	3,60	4,25	27,75	164,00	0,03	0,50	21,00	0,10	153,50	109,50	17,00	0,10	0,19	4,50	371
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	-	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	0,03	-	399
4	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,94	0,02	0,48	12,00	-	100,45	78,57	11,20	0,10	0,10	7,20	421
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18
	Итого:		43,44	28,74	97,11	824,59	0,43	39,83	133,01	1,67	673,74	1240,88	87,20	1,91	0,84	15,21	
	Итого за день		104,87	106,47	336,58	2613,86	3,77	55,23	286,51	10,03	1372,79	2240,60	282,69	15,41	1,58	60,46	
	Итого среднее за 5 дней		99,83	89,82	363,07	2636,48	1,75	62,56	298,82	14,39	1227,11	1986,00	320,68	161,39	1,43	124,09	

День 6 (Понедельник)

		Завтрак															Обед		Полдник														
1	Каша рисовая	250	7,68	8,68	54,20	317,17	0,07	0,75	33,75	0,27	158,28	198,33	45,36	0,72	0,19	12,48	202	202															
2	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9															
3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377	377															
4	Сыр (порциками)	20	-	-	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16															
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18															
	Итого:		23,05	20,03	114,65	724,49	0,22	2,63	94,76	2,38	271,88	489,45	70,06	2,17	0,55	14,56																	
		Обед																															
1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	-	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	0,04	3,00	37	36															
2	Рассольник ленинградский	250	2,80	4,04	18,94	123,50	0,11	9,28	7,50	1,35	72,39	84,73	27,64	1,04	0,08	5,38	122	122															
3	Биточки рубленые куриные	100	17,88	15,79	14,90	263,59	0,08	1,40	52,60	1,08	46,58	158,62	19,40	1,45	0,14	6,44	309	309															
4	Пюре картофельное	180	3,96	6,68	26,55	182,50	0,19	15,55	20,25	0,21	56,39	0,84	39,16	1,42	0,16	10,61	354	354															
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	-	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	-	450	450															
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18															
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	19															
	Итого:		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	15,89	15,57	86,40	549,16	0,22	0,66	16,51	6,08	160,29	207,96	34,01	1,61	0,22	12,65	497	497															
2	Соус вишневый	50	0,20	0,05	17,69	73,11	0,01	3,83	-	0,08	9,89	7,65	6,63	0,17	0,01	0,51	378	378															
3	Кофейный напиток из пикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	143,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	419															
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18															
5	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9															
	Итого:		27,50	25,13	178,35	1050,80	0,35	5,21	38,51	8,58	341,25	411,21	73,24	3,48	0,42	23,96																	
	Итого за день:		81,63	76,19	422,54	2690,88	1,04	48,03	193,37	18,95	952,89	1457,76	265,38	12,53	1,17	66,01																	

День 8 (Среда)																
Завтрак																
1	Каша гречневая молочная	200	7.13	9.46	25.36	215.50	0.86	36.60	0.23	180.89	197.85	64.25	1.66	0.24	14.53	191
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	0.02	2.00	403
3	Кофейный напиток из шкории с молоком	200	3.90	3.84	13.67	104.53	0.02	18.00	-	145.38	109.20	16.80	0.14	0.16	10.80	419
4	Сыр (попашки)	20	4.64	5.90	-	72.80	0.01	52.00	0.10	44.00	108.00	7.00	0.20	0.06	-	16
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-	18
Итого:			20.57	21.34	79.67	597.03	0.25	11.72	1.55	400.37	476.45	104.85	4.92	0.49	27.33	18
Обед																
1	Икра из кабачков	100	1.20	4.70	7.70	78.00	0.03	9.60	2.10	32.00	30.00	13.00	0.80	0.03	-	25
2	Борщ "Сибирский"	250	10.40	8.44	14.21	162.20	0.09	14.42	1.97	153.59	128.53	35.36	2.14	0.10	8.06	121
3	Котлета рыбная	100	20.68	4.70	16.59	191.48	0.12	21.50	1.37	403.26	595.31	37.24	0.86	0.11	151.35	256к
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	220	5.64	6.56	45.60	264.51	0.34	27.94	0.35	44.32	163.64	64.36	2.54	0.23	14.56	346
5	Кисель вишневый	200	0.14	0.03	15.43	62.15	0.00	2.40	0.05	11.55	10.19	4.16	0.10	0.00	0.32	431
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	139.20	0.07	-	0.54	150.00	150.00	15.00	1.86	0.02	6.00	19
Итого:			44.41	26.25	149.72	1002.33	0.70	55.52	7.05	804.12	1111.26	174.32	8.78	0.50	180.29	19
Полдник																
1	Валлы	200	13.73	15.21	70.86	474.99	0.18	0.48	3.67	124.76	178.15	27.28	1.53	0.21	11.76	726
2	Молоко стуженное	30	2.16	2.55	16.65	98.40	0.02	0.30	0.06	92.10	65.70	10.20	0.06	0.11	2.70	371
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10	0.03	-	399
4	Сок фруктовый	200	2.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	-	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	-	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	-	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	-	18
6	Масло сливочное	10	0.08	8.25	0.08	74.80	-	30.00	0.10	1.20	1.90	-	0.02	0.01	0.90	13
Итого:			20.27	26.99	125.57	830.59	0.30	42.78	4.57	271.76	293.55	59.08	4.75	0.39	15.36	13
Итого за день:			85.26	74.58	354.96	2429.95	1.25	110.02	13.16	1476.26	1881.26	338.25	18.45	1.38	272.98	

День 9 (Четверг)

		Завтрак																Обед		Полдник															
1	Омлет	250	26,10	28,09	4,88	376,78	0,15	0,45	26,44	1,18	196,32	429,58	33,11	4,79	0,93	44,70	232																		
2	Булочка с маслом или Ваточка п/п	50	4,43	3,77	26,53	157,70	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	52,39	8,34	0,60	0,06	2,85	551																		
3	Чай	200	-	5,99	23,94	157,20	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420																		
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18																		
5	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	-	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	-	9																		
	Итого:		36,53	35,55	83,12	799,01	0,29	0,53	38,54	3,49	247,75	556,14	53,45	6,55	1,01	47,55																			
1	Салат Мозайка	100	2,88	7,38	10,18	119,05	0,09	7,03	0,01	2,89	37,23	68,56	25,20	0,95	0,11	6,27	94																		
2	Уха роговая	250	6,95	4,31	14,20	124,15	0,14	15,31	3,13	2,21	129,84	217,08	33,49	1,17	0,09	46,81	151																		
3	Плов куриный	280	22,50	28,11	54,74	541,24	0,14	7,26	55,53	6,08	35,82	252,43	59,15	2,39	0,17	6,81	331																		
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,48	-	-	-	-	0,36	-	-	0,04	-	-	476																		
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18																		
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	-	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19																		
	Итого:		34,95	40,64	112,11	934,72	0,41	29,60	58,67	11,69	257,94	604,87	125,44	5,40	0,39	61,89																			
1	Салат из помидоров и огурцов	50	0,39	2,06	1,29	25,68	0,02	6,88	-	1,03	8,57	15,17	7,02	0,31	0,02	1,10	79																		
2	Макарон с сыром	250	18,86	17,05	61,20	476,22	0,16	0,28	119,00	1,55	106,92	292,80	27,99	1,81	0,16	1,75	226																		
3	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638																		
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18																		
	Итого:		24,24	20,89	108,16	719,82	0,25	7,76	239,00	3,60	143,63	381,40	53,85	362,87	0,22	2,85																			
	Итого за день:		95,72	97,08	303,40	2453,55	0,95	37,89	336,20	18,78	649,33	1542,41	232,74	374,82	1,62	112,29																			

День 10 (Пятница)

		Завтрак															
1	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	0,14	0,43	18,33	0,47	102,95	155,89	45,56	1,11	0,12	8,29	196
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415
3	Сыр (поршилки)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18
	Итого:		19,05	17,89	80,10	562,67	0,27	11,17	85,33	1,80	303,29	442,49	100,36	5,22	0,56	19,29	
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0,32	3,63	3,03	46,83	0,01	3,44	-	1,62	12,74	14,88	7,58	0,48	0,01	2,41	82
2	Шти из свежей капусты	250	2,01	3,80	8,42	76,34	0,06	19,56	7,50	1,28	153,67	46,14	20,99	0,73	0,06	4,05	157
3	Пельмени с маслом сливочным	280	26,70	42,69	57,01	595,28	0,38	-	42,00	1,48	41,82	177,80	29,24	2,06	0,19	1,26	504
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	504
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	484
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	18
	Итого:		36,08	51,55	128,58	1002,05	0,56	27,00	49,50	5,46	376,93	419,62	83,41	8,17	0,31	13,72	
1	Зеленка из творога	250	44,90	28,57	45,36	618,10	0,38	1,15	140,01	0,96	494,74	1348,00	57,71	1,41	0,66	3,33	239
2	Сусе абрикосовый	30	0,23	0,01	20,28	82,26	0,00	0,18	-	0,25	7,74	6,57	4,73	0,20	0,01	-	239
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	335
4	Напиток из плодов сухих (язком)	200	0,37	0,08	18,52	76,88	0,02	-	0,08	0,08	13,04	20,64	6,72	0,50	0,01	-	403
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	475
	Итого:		47,40	29,64	104,23	876,64	0,46	11,33	140,09	1,83	536,22	1403,01	80,76	4,56	0,71	5,33	
	Итого за день:		102,53	99,08	312,91	2441,36	1,28	49,49	274,91	9,08	1216,44	2265,11	264,52	17,95	1,58	38,33	
	Итого среднее за 5 дней		88,26	84,55	349,84	2486,73	1,14	62,73	1135,09	14,58	1100,24	1704,71	271,23	160,20	1,60	99,28	
	Итого среднее за 10 дней		92,24	86,80	344,83	2504,34	1,42	62,58	715,29	14,28	1143,87	1818,52	290,87	160,50	1,49	110,42	