

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,38	144	34,1	229	0,91	24	44,5	0,8	0,13	0,52
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
36/1	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	2,90	3,34	0,60	15,02	100,26	110	27	101	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
3	Батон	40	2,91	0,04	0,68	0,77	19,17	94,24	4,73	4,08	22,3	0,31	0	0	0,6	0,04	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'			14,57	6,04	25,50	2,42	88,13	626,68	280	74,1	370	4,33	116	161,62	1,81	0,23	11
Обед																	
-	Нарезка (огурец свежий)	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,5	13,7	41,2	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0,00	5,56	5,56	24,31	164,06	36,4	39,9	107	2,04	0	252,28	2,47	0,21	5,65
19	Гренки собств. пр.	20	1,59	0,01	0,30	0,38	9,93	48,70	3,08	2,09	11,2	0,16	0	0	0	0,01	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,76	13,49	12,49	1,69	9,11	207,68	48,5	17	132	1,51	45,4	58,78	1,31	0,1	0,33
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,6	8,61	47,8	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
	Напиток с витаминами																
-	Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,95	70,71	0	0	0	0	120	0	2,34	0,26	8
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'			36,31	13,54	23,01	9,52	155,66	958,52	141	105	418	7,11	176	341,81	7,89	0,77	23,8
Полдник																	
17/1	Булочка с повидлом	100	7,39	1,63	7,40	7,06	61,44	336,67	34,4	12,9	71,1	1,16	12,3	21,49	3,7	0,08	0,15
37/1	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
Итого за 'Полдник'			7,62	1,63	7,51	7,16	76,04	392,41	38,8	14,1	72,2	1,38	12,3	86,59	3,95	0,09	39,2
Ужин																	
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом																
6/1		100	1,53	0,00	5,96	5,96	9,32	92,69	41,4	17,8	31,9	0,57	0	322,25	2,78	0,03	33,9
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	11,78	14,22	6,36	2,91	191,04	30,2	14,5	224	4,63	4842	5831,5	3,72	0,15	6,86
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,8	36,4	104	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			23,36	12,44	25,34	13,70	79,10	628,97	126	87,5	424	8,13	4864	6184,2	7,26	0,4	47,3
Второй ужин																	

-	Кефир	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,18	36	39,6	0	0,05	1,26
-	Печенье	30	2,25	0,00	2,94	0,00	23,01	126,68	8,7	6	27	0,63	3	3,3	1,05	0,02	0
	Итого за 'Второй ужин'		7,47	5,22	8,70	0,00	30,21	231,62	225	31,2	198	0,81	39	42,9	1,05	0,08	1,26
	Итого за день		89,34	38,87	91,06	32,81	389,14	2768,20	811	312	1482	21,8	5208	6817,1	22	1,56	122
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00		92,00		383,00	2720,00									
2 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	180	29,84	30,07	17,48	3,78	27,18	387,78	245	35,6	336	0,93	62,1	112,64	2,18	0,07	0,33
-	Молоко сгущенное	10	0,72	0,72	0,85	0,00	5,55	31,74	30,7	3,4	21,9	0,02	4,2	4,7	0,02	0,01	0,1
29/1	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,00	0,02	0,02	5,06	20,53	2,03	0,56	1	0,04	0	0,1	0,01	0	0,78
3	Батон	40	2,91	0,04	0,68	0,77	19,17	94,24	4,73	4,08	22,3	0,31	0	0	0,6	0,04	0
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Завтрак'		33,99	30,83	19,44	4,98	68,56	582,97	298	52,7	392	3,5	66,3	122,43	3,01	0,14	11,2
Обед																	
-	Нарезка (помидор)	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,7	19,6	25,5	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	250	1,93	0,00	5,23	5,19	10,02	91,28	39,6	19,5	43,3	0,68	3	257,98	2,37	0,04	13,9
57/8	Жаркое по-домашнему	260	19,06	16,00	18,14	0,78	32,87	368,48	33,4	59,3	251	3,77	20,3	60,51	0,7	0,21	16,5
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,53	0,00	0,09	0,09	24,99	94,23	46,7	29,9	40,7	0,95	0	174,9	1,65	0,03	0,48
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Итого за 'Обед'		31,52	16,00	24,77	7,37	126,13	829,78	154	157	455	8,63	23,3	626,98	6,26	0,45	55,4
Полдник																	
23/1	Манник	100	6,52	1,82	7,70	5,01	56,67	316,94	41,1	11,2	71,6	0,75	25,9	45,52	2,79	0,06	0,1
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за 'Полдник'		7,52	1,82	7,90	5,01	77,27	403,42	55,1	19,2	85,6	3,55	25,9	45,52	2,99	0,08	4,1
Ужин																	
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,1	19,3	38	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	100	11,24	9,95	12,18	0,15	11,62	199,13	68,9	21,3	148	1,7	29,9	33,4	0,45	0,07	2,69
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0,00	2,07	2,07	41,37	205,10	14	122	177	4,17	0	1,28	0,51	0,23	0
31/1	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,50	1,42	1,59	0,02	12,14	66,50	58,5	6,65	41,9	0,08	10	11	0	0,02	0,26
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Ужин'		27,30	11,37	22,54	8,94	109,58	727,50	189	188	469	8,74	39,9	48,06	4,26	0,4	4,89
Второй ужин																	
-	Кефир	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,18	36	39,6	0	0,05	1,26
	Пряники	50	2,95	0,00	2,35	0,00	38,55	183,37	5,5	4,5	25	0,4	0	0	1,2	0,04	0

	Итого за 'Второй ужин'		8,17	5,22	8,11	0,00	45,75	288,31	222	29,7	196	0,58	36	39,6	1,2	0,09	1,26
	Итого за день		92,76	64,40	90,89	26,44	387,34	2722,94	919	446	1597	25	191	882,59	17,7	1,16	76,8
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00		92,00		383,00	2720,00									
3 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
1/4	Каша гречневая с молоком	250	8,81	3,63	5,27	1,44	32,99	206,91	160	93,7	226	2,69	25	28,38	0,35	0,19	1,63
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
3	Батон	60	4,36	0,06	1,02	1,15	28,75	141,36	7,1	6,12	33,4	0,46	0	0	0,9	0,05	0
32/1	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,50	77,79	117	13,3	83,7	0,11	20	22	0	0,03	0,52
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'			21,97	11,78	15,22	3,07	82,84	544,86	499	133	474	5,6	87	102,98	1,53	0,31	12,3
Обед																	
-	Нарезка (огурец свежий)	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,5	13,7	41,2	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,00	5,25	5,22	12,72	102,58	38,5	21,1	46,9	0,91	3	207,9	2,4	0,04	10,8
4/9	Плов из мяса кур	260	23,82	19,59	19,33	2,83	49,83	467,14	28,9	45,8	216	2,24	41,9	439,71	2,32	0,08	1,44
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,29	69,02	31,2	20	27,2	0,64	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
Итого за 'Обед'			35,68	19,59	25,86	9,32	137,42	904,72	142	129	426	6,71	44,9	774,81	6,76	0,28	22,4
Полдник																	
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Печенье	50	3,75	0,00	4,90	0,00	38,35	211,13	14,5	10	45	1,05	5	5,5	1,75	0,04	0
Итого за 'Полдник'			5,15	0,00	5,50	0,40	70,55	346,29	44,5	27	70	6,05	5	10,5	2,15	0,09	14
Ужин																	
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,02	0,00	6,01	6,01	11,70	100,12	22,6	29,4	42,4	0,89	0	1500,9	2,97	0,05	5,34
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	120	11,69	11,12	3,38	1,15	6,89	104,38	60,6	15,1	97,5	0,44	11,4	20,64	0,84	0,05	0,04
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	0,00	4,77	4,77	20,81	132,48	44,1	41,1	81,6	1,27	0	1136,8	2,37	0,11	12,7
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			22,40	11,12	15,07	12,83	89,18	567,88	141	104	285	4,18	11,4	2658,7	6,75	0,28	18,1
Второй ужин																	
-	Кефир	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,18	36	39,6	0	0,05	1,26
15/1	Булочка с маком	100	8,23	0,21	1,55	1,70	55,99	269,64	25,4	13,7	65,8	0,92	0,18	0,3	1,38	0,1	0
	Итого за 'Второй ужин'		13,45	5,43	7,31	1,70	63,19	374,58	241	38,9	237	1,1	36,2	39,9	1,38	0,15	1,26
	Итого за день		91,46	47,05	93,75	27,07	393,64	2742,16	1069	432	1492	23,6	184	3586,9	18,6	1,11	68

	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00		92,00		383,00	2720,00									
4 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
2/6	Омлет запеченный или паровой	180	17,51	18,63	19,08	0,00	3,05	253,47	122	20,3	266	3,01	224	390,24	0,87	0,08	0,26
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Батон	60	4,62	0,00	1,80	1,80	31,98	161,71	13,2	19,8	51	1,2	0	0	1,02	0,1	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'			27,99	24,01	37,49	2,22	51,77	652,30	355	60,1	453	6,6	326	510,34	2,32	0,22	10,4
Обед																	
-	Нарезка (помидор)	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,7	19,6	25,5	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,00	5,42	5,41	18,77	131,17	24,5	25,9	72,8	0,96	3	308,35	2,45	0,08	7,21
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,52	6,20	7,76	1,05	7,71	129,29	34,4	15,4	69,4	1,05	12,5	24,39	0,72	0,02	2
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0,00	2,07	2,07	41,37	205,10	14	122	177	4,17	0	1,28	0,51	0,23	0
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,60	0,44	1,56	0,02	2,04	24,37	18,9	2,27	14,3	0,04	9	10,05	0,04	0,01	0,08
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,33	91,53	0	0	0	0	130	0	2,35	0,26	8,04
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
Итого за 'Обед'			27,48	6,64	18,11	9,86	150,46	857,23	126	213	454	9,44	154	477,67	7,61	0,77	41,8
Полдник																	
24/1	Шарлотка	100	3,78	2,12	3,57	2,14	27,30	152,71	20,7	9,37	45,9	1,9	25	46,88	1,2	0,04	2,83
38/1	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0,00	9,42	117,42	228	26,6	161	0,19	40,1	46,42	0	0,07	1,37
Итого за 'Полдник'			9,59	7,93	9,99	2,14	36,73	270,13	249	36	207	2,09	65,1	93,3	1,2	0,11	4,2
Ужин																	
1/1	Горошек зеленый	100	3,04	0,00	4,11	4,11	11,17	84,21	19,6	20,6	60,8	0,69	0	50	1,96	0,11	9,8
6/9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	260	17,22	12,53	13,16	1,54	44,89	362,89	38	55,8	199	3	36,1	290,19	1,24	0,19	14,6
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			26,95	12,53	18,17	6,54	105,83	678,01	71,7	95,2	323	5,26	36,1	340,59	3,76	0,37	24,4
Второй ужин																	
-	Кефир	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,18	36	39,6	0	0,05	1,26
	Пряники	50	2,95	0,00	2,35	0,00	38,55	183,37	5,5	4,5	25	0,4	0	0	1,2	0,04	0
Итого за 'Второй ужин'			8,17	5,22	8,11	0,00	45,75	288,31	222	29,7	196	0,58	36	39,6	1,2	0,09	1,26

	Итого за день		93,99	55,46	92,67	20,52	381,00	2729,81	1023	434	1633	24	617	1461,5	16,1	1,56	82,1
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00		92,00		383,00	2720,00									
5 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	2,94	7,46	1,65	40,68	260,56	121	48,4	181	1,3	24	46	0,2	0,18	0,52
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
27/1	Чай Каркаде	200	0,00	0,00	0,00	0,02	4,94	18,79	0,98	0,19	0,14	0,02	0,06	0	0	0	0,02
3	Батон	60	4,36	0,06	1,02	1,15	28,75	141,36	7,1	6,12	33,4	0,46	0	0	0,9	0,05	0
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Завтрак'			18,80	8,26	14,00	2,82	94,97	577,31	343	73,7	349	4,72	66,1	93,6	1,38	0,26	4,68
Обед																	
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,10	4,96	0,24	14,41	111,11	68,8	23,6	76,8	0,71	27,5	339,53	0,28	0,07	6,9
19	Гренки собств. пр.	30	2,39	0,02	0,45	0,57	14,90	73,05	4,62	3,13	16,8	0,24	0	0	0	0,02	0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	100	13,72	12,63	2,00	0,12	8,02	105,35	58,7	43,6	202	0,77	27,1	28,15	0,26	0,09	0,64
3/3	Картофельное пюре	180	3,61	0,53	4,26	0,62	26,32	156,72	35,9	35,9	101	1,34	21,6	29,07	0,21	0,14	6,53
37/1	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,00	0,10	0,10	19,49	74,32	4,51	1,14	1,12	0,23	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,19	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
Итого за 'Обед'			33,45	16,80	15,12	2,76	136,29	800,47	195	138	512	5,83	82	472,38	1,91	0,45	53,2
Полдник																	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,29	69,02	31,2	20	27,2	0,64	0	116,6	1,1	0,02	0,32
26/1	Шаньга со сметаной	100	9,08	1,91	11,65	7,16	49,26	337,42	56,7	14,8	94,1	0,95	32,3	57,89	3,93	0,1	0,14
Итого за 'Полдник'			10,10	1,91	11,71	7,22	67,55	406,44	87,9	34,7	121	1,59	32,3	174,49	5,03	0,11	0,46
Ужин																	
-	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,5	13,7	41,2	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
12/8	Гуляш из мяса курицы	100	12,85	12,14	15,77	0,09	5,37	213,72	18,8	14,8	124	1,26	58,7	72,9	0,51	0,05	0,83
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,6	8,61	47,8	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
29/1	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,00	0,02	0,02	5,06	20,53	2,03	0,56	1	0,04	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			26,73	12,18	20,34	1,88	99,61	682,28	70	56,5	277	4,32	69,5	103,65	2,14	0,22	11,4
Второй ужин																	
-	Кефир	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,18	36	39,6	0	0,05	1,26
	Пряники	50	2,95	0,00	2,35	0,00	38,55	183,37	5,5	4,5	25	0,4	0	0	1,2	0,04	0
Итого за 'Второй ужин'			8,17	5,22	8,11	0,00	45,75	288,31	222	29,7	196	0,58	36	39,6	1,2	0,09	1,26
Итого за день			95,05	43,49	88,08	14,45	414,63	2798,64	918	332	1455	17	286	883,72	11,7	1,14	71

	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00		92,00		383,00	2720,00									
6 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250	9,63	3,60	11,40	3,04	42,71	307,22	175	78	259	1,91	50	55,63	0,86	0,23	0,65
-	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
36/1	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	2,90	3,34	0,60	15,02	100,26	110	27	101	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
Итого за 'Завтрак'			21,59	11,74	35,04	4,84	79,59	710,20	321	123	477	4,63	242	271,75	1,99	0,36	1,17
Обед																	
-	Нарезка (огурец свежий)	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,5	13,7	41,2	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,43	0,04	3,83	0,28	15,80	106,17	11,7	7,82	27,4	0,46	20	222,5	0,41	0,04	0,52
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,37	13,29	11,82	0,10	6,41	190,04	8,81	15	121	1,95	16	22,5	0,35	0,04	0
44/3	Каша рисовая с овощами	180	4,54	0,00	8,57	8,57	47,52	285,10	11,2	33,4	96,9	0,74	0	108	3,86	0,05	0,54
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	200	0,35	0,00	0,35	0,35	15,05	61,38	14,1	7,7	9,21	1,94	0	4,5	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			29,09	13,33	25,55	10,28	133,03	869,99	82,3	96,4	359	7,24	36	367,9	5,46	0,25	14,5
Полдник																	
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,3	20	27,2	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Пряники	50	2,95	0,00	2,35	0,00	38,55	183,37	5,5	4,5	25	0,4	0	0	1,2	0,04	0
Итого за 'Полдник'			4,37	0,00	2,81	0,46	73,33	319,65	52,8	33,5	63,2	3,25	0	121,6	2,5	0,09	10,3
Ужин																	
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,1	19,3	38	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	100	14,12	13,96	5,19	1,10	6,98	129,03	26,5	30	146	0,76	19,2	672,5	1,67	0,12	0,86
1/3	Картофель отварной	180	3,47	0,04	3,95	0,69	28,64	162,59	19	37,6	96,1	1,49	18	25,68	0,23	0,15	7,24
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			25,66	14,00	16,00	8,65	94,40	612,39	93,8	106	343	5,06	37,2	700,56	5,19	0,35	10
Второй ужин																	
-	Кефир	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,18	36	39,6	0	0,05	1,26
-	Печенье	30	2,25	0,00	2,94	0,00	23,01	126,68	8,7	6	27	0,63	3	3,3	1,05	0,02	0
Итого за 'Второй ужин'			7,47	5,22	8,70	0,00	30,21	231,62	225	31,2	198	0,81	39	42,9	1,05	0,08	1,26
Итого за день			89,81	43,42	90,10	24,22	394,70	2760,81	774	390	1441	21	354	1504,7	16,2	1,13	37,2

	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00		92,00		383,00	2720,00									
7 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	180	29,84	30,07	17,48	3,78	27,18	387,78	245	35,6	336	0,93	62,1	112,64	2,18	0,07	0,33
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
3	Батон	60	4,36	0,06	1,02	1,15	28,75	141,36	7,1	6,12	33,4	0,46	0	0	0,9	0,05	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'			36,12	31,57	20,63	5,35	83,58	660,52	330	57,5	424	3,64	70,5	127,04	3,33	0,16	10,5
Обед																	
-	Нарезка (помидор)	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,7	19,6	25,5	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	250	1,88	0,00	5,22	5,19	11,07	94,73	38,1	20,7	45	0,89	3	207,9	2,36	0,04	10,8
44/8	Рулет из мяса говядины фаршированный омлетом	100	15,61	14,62	14,03	0,11	6,81	216,42	20,5	18	159	2,25	36	38,35	0,39	0,05	0,07
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,6	8,61	47,8	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,29	69,02	31,2	20	27,2	0,64	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
Итого за 'Обед'			33,88	14,65	24,19	7,46	135,36	876,68	137	115	399	7,87	49,8	516,7	6,35	0,35	35,7
Полдник																	
52/1	Шаньга с картофелем	100	7,69	1,86	8,17	7,75	43,68	276,91	35,5	18,1	88,2	1,11	14,9	26	3,2	0,1	1,37
38/1	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0,00	9,42	117,42	228	26,6	161	0,19	40,1	46,42	0	0,07	1,37
Итого за 'Полдник'			13,50	7,68	14,58	7,75	53,10	394,32	263	44,7	250	1,3	55	72,42	3,2	0,17	2,74
Ужин																	
2/9	Мясо кур отварное в соусе	120	13,97	13,59	13,42	0,04	2,92	188,17	14,2	12	99,9	1,13	36,2	75,82	0,51	0,04	0,52
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	180	3,87	0,00	3,39	3,85	18,85	111,60	96	36,7	72,2	1,3	0	402,08	1,9	0,06	37,5
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			24,52	13,59	17,70	4,78	71,54	530,68	124	67,4	235	4,01	36,2	478,29	2,97	0,17	38
Второй ужин																	
-	Кефир	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,18	36	39,6	0	0,05	1,26
14/1	Булочка дорожная	80	6,19	0,97	8,98	0,68	44,17	280,19	38,6	10,5	62,9	0,63	31,9	59,63	0,91	0,07	0,13
Итого за 'Второй ужин'			11,41	6,19	14,74	0,68	51,37	385,13	255	35,7	234	0,81	67,9	99,23	0,91	0,13	1,39
Итого за день			93,25	72,81	90,64	25,79	385,41	2721,17	1109	320	1542	17,6	279	1293,7	16,8	0,98	88,3
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00		92,00		383,00	2720,00									
8 ДЕНЬ																	
Завтрак																	

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	50,55	298,18	117	38,7	157	0,67	43,8	48,75	0,28	0,07	0,49
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Батон	60	4,62	0,00	1,80	1,80	31,98	161,71	13,2	19,8	51	1,2	0	0	1,02	0,1	0
-	Апельсины	100	0,90	0,00	0,20	0,20	10,30	44,48	34	13	23	0,3	0	8	0,2	0,04	60
Итого за 'Завтрак'			12,20	2,83	20,81	2,56	97,97	622,69	168	71,5	236	2,22	104	124,25	1,65	0,21	60,5
Обед																	
55/1	Подгарнировка (кукуруза консервированная)	100	2,16	0,00	4,31	4,31	11,47	92,82	0	0	0,08	0	0	0	1,76	0	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0,00	5,56	5,56	24,31	164,06	36,4	39,9	107	2,04	0	252,28	2,47	0,21	5,65
19	Гренки собств. пр.	30	2,39	0,02	0,45	0,57	14,90	73,05	4,62	3,13	16,8	0,24	0	0	0	0,02	0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай/горбуша)	100	15,17	14,17	3,87	0,22	7,80	126,53	62,6	36,5	196	1,06	34,1	35,15	0,68	0,16	0,78
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,8	36,4	104	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
37/1	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,00	0,10	0,10	19,49	74,32	4,51	1,14	1,12	0,23	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			34,50	14,84	19,43	12,12	139,90	856,78	163	136	489	6,48	56,6	382,99	5,94	0,61	52
Полдник																	
29/1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с творогом	100	12,98	9,71	9,68	6,27	34,48	277,29	82	16,4	130	0,75	17,3	43,23	3,31	0,07	0,1
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,29	69,02	31,2	20	27,2	0,64	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Итого за 'Полдник'			14,00	9,71	9,74	6,32	52,77	346,31	113	36,3	157	1,38	17,3	159,83	4,41	0,09	0,42
Ужин																	
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,64	0,00	6,02	6,02	10,00	96,91	36	11,7	25,1	0,48	0	2,04	2,72	0,02	30,7
40/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	100	14,19	13,00	15,12	0,10	7,23	222,29	40,2	18,4	150	1,89	19,1	35	0,38	0,04	0,08
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0,00	2,07	2,07	41,37	205,10	14	122	177	4,17	0	1,28	0,51	0,23	0
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Ужин'			29,08	13,00	23,97	8,95	98,99	710,43	104	170	415	8,11	19,1	38,72	4,17	0,37	30,8
Второй ужин																	
-	Кефир	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,18	36	39,6	0	0,05	1,26
-	Печенье	30	2,25	0,00	2,94	0,00	23,01	126,68	8,7	6	27	0,63	3	3,3	1,05	0,02	0
Итого за 'Второй ужин'			7,47	5,22	8,70	0,00	30,21	231,62	225	31,2	198	0,81	39	42,9	1,05	0,08	1,26
Итого за день			92,89	44,74	93,66	29,95	393,97	2744,80	773	445	1495	19	236	748,68	17,2	1,35	145

	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00		92,00		383,00	2720,00									
9 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,38	144	34,1	229	0,91	24	44,5	0,8	0,13	0,52
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
32/1	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,50	77,79	117	13,3	83,7	0,11	20	22	0	0,03	0,52
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'			14,24	5,94	25,88	2,32	84,77	617,79	290	69,6	364	4,06	124	161,5	1,88	0,26	11
Обед																	
-	Нарезка (огурец свежий)	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,5	13,7	41,2	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0,00	2,45	2,45	23,60	127,39	16,5	22,8	59,3	0,99	0	242,1	1,24	0,1	6,12
5/9	Шницель натуральный рубленый из индейки	100	19,11	19,11	22,42	0,00	0,38	279,62	22,5	18,3	183	1,49	63,2	85,41	0,42	0,05	0,01
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	0,00	4,14	4,14	20,81	126,78	44,1	41,1	81,6	1,27	0	1136,8	2,08	0,11	12,7
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,41	0,00	0,17	0,17	17,65	68,79	14,3	8,41	10,9	1	0	31,15	0,36	0,01	1,68
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			33,12	19,11	30,15	7,73	110,68	829,89	134	123	439	6,9	63,2	1506	4,76	0,37	30,4
Полдник																	
24/1	Шарлотка	100	3,78	2,12	3,57	2,14	27,30	152,71	20,7	9,37	45,9	1,9	25	46,88	1,2	0,04	2,83
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Полдник'			4,78	2,12	3,77	2,14	47,90	239,19	34,7	17,4	59,9	4,7	25	46,88	1,4	0,06	6,83
Ужин																	
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,32	0,00	5,97	5,97	5,11	76,34	37,7	14,2	32,7	0,6	0	5,2	2,73	0,03	29,8
4/8	Плов из мяса говядины	260	19,24	15,48	21,46	11,08	47,73	459,23	24,3	55,4	241	2,8	0	624	5,31	0,09	1,25
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			27,25	15,48	28,32	17,94	102,60	766,48	76,2	88,4	337	5	0	629,6	8,61	0,19	31
Второй ужин																	
-	Кефир	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,2	36	39,6	0	0,05	1,26
-	Печенье	50	3,75	0,00	4,90	0,00	38,35	211,13	14,5	10	45	1,1	5	5,5	1,75	0,04	0

	Итого за 'Второй ужин'		8,97	5,22	10,66	0,00	45,55	316,07	231	35,2	216	1,2	41	45,1	1,75	0,09	1,26
	Итого за день		87,48	46,99	93,83	30,13	390,31	2751,92	765	334	1415	22	253	2389	18,4	0,97	80,5
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00		92,00		383,00	2720,00									
10 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	3,74	3,68	7,55	0,00	10,70	122,66	152	18,2	106	0,2	30	55,63	0,06	0,04	3,35
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14
3	Батон	40	2,91	0,04	0,68	0,77	19,17	94,24	4,73	4,08	22,3	0,3	0	0	0,6	0,04	0
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0
23/1	Манник	100	6,52	1,82	7,70	5,01	56,67	316,94	41,1	11,2	71,6	0,8	25,9	45,52	2,79	0,06	0,1
Итого за 'Завтрак'			18,50	10,79	21,27	5,79	91,48	623,18	398	44,5	320	1,4	97,9	148,8	3,53	0,15	3,59
Обед																	
1/1	Горошек зеленый	100	3,04	0,00	4,11	4,11	11,17	84,21	19,6	20,6	60,8	0,7	0	50	1,96	0,11	9,8
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,03	0,00	6,87	6,14	12,99	118,72	27,8	21,4	52,3	0,8	5	212,5	2,81	0,08	8,61
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
16/7	Кнели из рыбы паровые	120	21,28	20,67	13,68	0,07	6,21	232,75	71,3	34,8	237	0,9	90,9	96,88	1,67	0,2	1,33
5/3	Картофельное пюре с морковью	180	3,37	0,65	4,25	0,46	22,11	136,79	49,6	43,8	103	1,3	22,5	1108	0,37	0,12	4,92
-	Кисель с витаминами																
-	Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,33	91,53	0	0	0	0	130	0	2,35	0,26	8,04
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0
Итого за 'Обед'			40,01	23,83	32,25	11,90	127,97	943,91	191	151	568	6,2	254	1478	10,1	0,88	32,8
Полдник																	
7/12	Ватрушка с яблоками	100	6,97	1,54	8,60	8,51	48,68	297,09	38,5	13,2	69,7	1,3	9,66	18,65	4,3	0,08	0,65
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Полдник'			7,97	1,54	8,80	8,51	69,28	383,57	52,5	21,2	83,7	4,1	9,66	18,65	4,5	0,1	4,65
Ужин																	
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,1	19,3	38	1,2	0	1,98	2,74	0,01	1,94
10	Соус Болоньезе	100	14,58	15,18	11,95	2,41	2,43	174,87	12,8	15,5	124	1,4	14,3	0	0	0,04	0,33
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,6	8,61	47,8	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	0
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'		27,69	15,21	22,25	9,93	92,77	671,60	73,6	62,2	273	5,1	25,1	22,63	4,26	0,2	2,27	
Второй ужин																	
-	Кефир	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,2	36	39,6	0	0,05	1,26
Итого за 'Второй ужин'		5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,2	36	39,6	0	0,05	1,26	
Итого за день		91,83	55,73	91,36	35,76	388,32	2749,63	932	304	1416	17	423	1708	22,4	1,38	44,6	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00		92,00		383,00	2720,00										
11 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	180	29,84	30,07	17,48	3,78	27,18	387,78	245	35,6	336	0,9	62,1	112,6	2,18	0,07	0,33
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Батон	60	4,36	0,06	1,02	1,15	28,75	141,36	7,1	6,12	33,4	0,5	0	0	0,9	0,05	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'		36,12	31,57	20,63	5,35	83,58	660,52	330	57,5	424	3,6	70,5	127	3,33	0,16	10,5	
Обед																	
-	Нарезка (помидор)	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,7	19,6	25,5	0,9	0	133	0,7	0,06	24,5
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,00	5,25	5,22	12,72	102,58	38,5	21,1	46,9	0,9	3	207,9	2,4	0,04	10,8
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
10/7	Запеканка из рыбы с морковью (вариант 2)	120	20,21	20,32	8,92	2,53	7,64	190,29	44,6	35,3	203	1	35,6	540,8	2,59	0,15	0,96
2/3	Картофель в молоке	180	3,99	1,44	4,62	0,51	24,32	153,37	72,7	35,2	113	1,2	24,3	31,01	0,17	0,15	10,7
Напиток с витаминами																	
-	Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,95	70,71	0	0	0	0	120	0	2,34	0,26	8
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0
Итого за 'Обед'		37,70	24,27	22,34	9,57	121,89	822,28	192	142	503	6,5	189	923,3	9,11	0,77	55,1	
Полдник																	
22/1	Пирог Тигренок	100	5,78	1,55	8,02	2,52	53,81	304,41	39,6	12,7	67	0,8	32,2	57,93	1,59	0,05	0,11
27/1	Чай Каркаде	200	0,00	0,00	0,00	0,02	4,94	18,79	0,98	0,19	0,14	0	0,06	0	0	0	0,0

25/1	Салат из морской капусты с огурцом, яйцом, репчатым луком и растительным маслом	100	2,64	2,31	12,50	5,91	5,28	142,43	36,8	89,2	69,2	8,4	36,8	40,9	2,77	0,04	3,82
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,37	13,29	11,82	0,10	6,41	190,04	8,81	15	121	2	16	22,5	0,35	0,04	0
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	180	3,87	0,00	3,39	3,85	18,85	111,60	96	36,7	72,2	1,3	0	402,1	1,9	0,06	37,5
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			27,57	15,60	28,60	10,76	80,31	674,98	156	160	326	13	52,8	465,9	5,58	0,21	41,3
Второй ужин																	
-	Кефир	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,2	36	39,6	0	0,05	1,26
-	Печенье	30	2,25	0,00	2,94	0,00	23,01	126,68	8,7	6	27	0,6	3	3,3	1,05	0,02	0
Итого за 'Второй ужин'			7,47	5,22	8,70	0,00	30,21	231,62	225	31,2	198	0,8	39	42,9	1,05	0,08	1,26
Итого за день			93,96	77,34	89,06	27,98	383,54	2730,89	943	403	1518	25	383	1617	20,7	1,29	108
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590- 20 12 лет и старше)		90,00		92,00		383,00	2720,00									
12 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,95	8,26	1,65	40,70	267,83	121	48,4	182	1,3	27	51,63	0,21	0,18	0,52
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0,00	13,14	96,54	117	13,3	83,7	0,1	151	22	0	0,31	9,16
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'			20,70	11,05	18,90	3,25	86,75	590,97	462	94,9	430	4,6	220	126,2	1,17	0,59	19,8
Обед																	
-	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,5	13,7	41,2	0,6	0	10	0,1	0,03	9,8
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,32	0,00	5,89	5,16	15,40	120,64	31,8	19,3	66	0,7	5	207	2,44	0,05	8,01
15	Жаркое по-домашнему	260	22,02	19,65	20,82	0,68	28,82	388,40	32,8	58,1	270	4	20,3	59,75	0,75	0,19	14,5
16/1	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	200	0,93	0,00	0,11	0,11	18,40	69,69	26,3	15,8	21,2	0,6	0	128,3	1,02	0,02	20,2

-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0
Итого за 'Обед'			33,99	19,65	28,04	7,16	119,21	844,71	134	135	493	8,3	25,3	405,7	5,15	0,4	52,5
Полдник																	
12/1	Булочка Ягодка	100	8,49	0,76	10,10	2,30	60,91	365,43	47,6	18,6	81,6	1,1	34,4	63,66	1,47	0,09	0
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Полдник'			9,49	0,76	10,30	2,30	81,51	451,91	61,6	26,6	95,6	3,9	34,4	63,66	1,67	0,11	4
Ужин																	
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	0,00	5,96	5,96	11,32	98,35	24,4	34,3	49,7	0,6	0	1840	3,01	0,05	4,51
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай/горбуша)	120	18,20	17,00	4,64	0,26	9,36	151,83	75,1	43,8	236	1,3	41	42,18	0,82	0,19	0,93
14/3	Капуста цветная отварная	180	4,28	0,00	6,24	6,24	9,52	104,02	42,1	27,5	82,7	2,3	0	5,4	3,01	0,13	25,2
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			30,33	17,00	17,74	13,36	79,97	585,11	156	124	431	5,8	41	1888	7,4	0,44	30,6
Второй ужин																	
-	Кефир	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,2	36	39,6	0	0,05	1,26
	Пряники	50	2,95	0,00	2,35	0,00	38,55	183,37	5,5	4,5	25	0,4	0	0	1,2	0,04	0
Итого за 'Второй ужин'			8,17	5,22	8,11	0,00	45,75	288,31	222	29,7	196	0,6	36	39,6	1,2	0,09	1,26
Итого за день			91,50	52,82	91,88	25,83	383,66	2724,85	1036	411	1647	23	356	2523	16,6	1,64	108
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00		92,00		383,00	2720,00									
13 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
2/6	Омлет запеченный или паровой	180	17,51	18,63	19,08	0,00	3,05	253,47	122	20,3	266	3	224	390,2	0,87	0,08	0,26
3/13	Горячий бутерброд с сыром 50 г	50	6,31	3,67	5,55	2,36	17,38	146,54	66,8	4,31	59,5	0,4	34	60,26	1,01	0,01	0,05
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
-	Батон	60	4,62	0,00	1,80	1,80	31,98	161,71	13,2	19,8	51	1,2	0	0	1,02	0,1	0
Итого за 'Завтрак'			28,92	22,30	26,85	4,58	68,96	629,62	218	53,4	388	6,8	258	455,5	3,1	0,22	10,3
Обед																	
1/1	Горошек зеленый	100	3,04	0,00	4,11	4,11	11,17	84,21	19,6	20,6	60,8	0,7	0	50	1,96	0,11	9,8

11/2	Рассольник с крупой и сметаной и курицей	250	6,25	4,65	8,06	5,01	15,81	157,72	23,1	24,3	90,6	1,1	8,11	0	0	0,07	2,74
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	100	6,27	5,17	6,47	0,87	6,42	107,74	28,6	12,8	57,9	0,9	10,4	20,33	0,6	0,02	1,67
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0,00	2,07	2,07	41,37	205,10	14	122	177	4,2	0	1,28	0,51	0,23	0
8/11	Соус красный с луком и огурцами	30	0,30	0,00	1,36	1,33	2,18	21,67	2,95	2,23	6	0,1	1,77	49,28	0,69	0	0,17
-	Напиток с витаминами	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,95	70,71	0	0	0	0	120	0	2,34	0,26	8
-	Витошка	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0
Итого за 'Обед'			31,68	9,82	23,18	14,50	149,07	897,51	109	210	487	9,3	140	121,5	6,94	0,79	22,4
Полдник																	
52/1	Шаньга с картофелем	100	7,69	1,86	8,17	7,75	43,68	276,91	35,5	18,1	88,2	1,1	14,9	26	3,2	0,1	1,37
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Полдник'			8,69	1,86	8,37	7,75	64,28	363,39	49,5	26,1	102	3,9	14,9	26	3,4	0,12	5,37
Ужин																	
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,32	0,00	5,97	5,97	5,11	76,34	37,7	14,2	32,7	0,6	0	5,2	2,73	0,03	29,8
51/8	Оладьи из печени (вариант 2)	100	17,65	16,97	8,24	1,46	5,17	165,43	13	17,1	288	5,9	5185	8821	2,01	0,25	13,9
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	0,00	4,77	4,77	20,81	132,48	44,1	41,1	81,6	1,3	0	1137	2,37	0,11	12,7
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			28,67	16,97	19,88	13,10	80,86	605,16	109	91,2	465	9,3	5185	9964	7,68	0,45	56,4
Второй ужин																	
-	Кефир	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,2	36	39,6	0	0,05	1,26
13/1	Булочка ванильная	50	4,33	0,95	3,88	0,44	28,25	163,97	25,4	7,07	44,4	0,5	16,7	30,6	0,58	0,05	0,08
Итого за 'Второй ужин'			9,55	6,17	9,64	0,44	35,45	268,91	241	32,3	215	0,7	52,7	70,2	0,58	0,1	1,34
Итого за день			92,32	56,26	92,71	40,12	389,08	2728,43	727	413	1658	30	5651	10637	21,7	1,69	95,8
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			90,00		92,00		383,00	2720,00									
14 ДЕНЬ																	

Завтрак																	
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	180	29,84	30,07	17,48	3,78	27,18	387,78	245	35,6	336	0,9	62,1	112,6	2,18	0,07	0,33
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
-	Батон	50	3,85	0,00	1,50	1,50	26,65	134,76	11	16,5	42,5	1	0	0	0,85	0,08	0
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'			35,61	31,51	21,10	5,70	81,48	653,92	333	67,9	433	4,2	70,5	127	3,27	0,19	10,5
Обед																	
-	Нарезка (помидор)	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,7	19,6	25,5	0,9	0	133	0,7	0,06	24,5
17	Суп-пюре из тыквы	250	2,75	1,10	4,95	0,22	13,64	106,70	65,1	22,2	70,5	0,6	27,5	418,9	0,37	0,07	3,82
19	Гренки собств. пр.	25	1,99	0,02	0,37	0,48	12,41	60,87	3,85	2,61	14	0,2	0	0	0	0,02	0
12/8	Гуляш из мяса курицы	100	12,85	12,14	15,77	0,09	5,37	213,72	18,8	14,8	124	1,3	58,7	72,9	0,51	0,05	0,83
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	180	3,87	0,00	3,39	3,85	18,85	111,60	96	36,7	72,2	1,3	0	402,1	1,9	0,06	37,5
-	Кисель с витаминами																
-	Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,33	91,53	0	0	0	0	130	0	2,35	0,26	8,04
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0
Итого за 'Обед'			30,46	13,26	25,79	5,95	130,85	860,20	218	124	401	6,6	216	1028	6,66	0,61	74,6
Полдник																	
8/12	Сдоба обыкновенная	100	8,95	1,57	6,57	6,07	56,30	318,40	49,9	14,9	87,4	0,9	8,02	14,4	3,44	0,1	0,17
38/1	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0,00	9,42	117,42	228	26,6	161	0,2	40,1	46,42	0	0,07	1,37
Итого за 'Полдник'			14,76	7,39	12,99	6,07	65,72	435,81	278	41,5	249	1,1	48,1	60,82	3,44	0,17	1,54
Ужин																	
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	0,00	6,01	6,01	4,01	72,15	18,9	15,8	31,8	0,7	0	67,21	3,02	0,04	16,1
17/7	Зразы или рулет из рыбы	120	16,48	15,39	10,60	3,26	13,95	215,44	49	25,8	168	0,9	36,4	64,75	2,58	0,12	0,82
1/3	Картофель отварной	180	3,47	0,04	3,95	0,69	28,64	162,59	19	37,6	96,1	1,5	18	25,68	0,23	0,15	7,24
29/1	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,00	0,02	0,02	5,06	20,53	2,03	0,56	1	0	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			26,24	15,43	21,33	10,72	87,10	637,62	103	98,5	360	4,6	54,4	158,1	6,4	0,39	25
Второй ужин																	
-	Кефир	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,2	36	39,6	0	0,05	1,26
-	Печенье	30	2,25	0,00	2,94	0,00	23,01	126,68	8,7	6	27	0,6	3	3,3	1,05	0,02	0

