

**УТВЕРЖДЕНО:**

**Директор** муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения

"Средняя общеобразовательная школа №20

имени А.К. Церевадова Белоглинского

района"

 **К.Н. Комов**

"01" сентября 2023 год



**Циклическое двухнедельное меню для учащихся 5-11 классов (в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений (10-дневная учебная неделя)**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F	С
<b>Неделя 1 День 1</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
3.7-100	Икра кабачковая консервированная	100	1,3	7,0	7,3	97,0	0,0	0,0	0,0	5,0	38,7	50,7	16,8	0,8	42,2	0,0	0,0	0,0	2,3
8.1-180	Омлет натуральный	180	16,1	22,9	3,3	284,6	0,6	0,0	43,8	0,0	114,5	188,4	7,4	0,7	163,2	0,0	0,0	0,0	0,4
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	11,4	45,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	1,0	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	2,0	11,0	68,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>20,0</b>	<b>31,6</b>	<b>68,5</b>	<b>638,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>43,9</b>	<b>5,0</b>	<b>216,9</b>	<b>374,3</b>	<b>56,9</b>	<b>3,8</b>	<b>299,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>12,8</b>
<b>Обед</b>																			
3.3-100	Салат из свежих огурцов	100	0,8	9,0	2,3	93,8	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	63,3	0,0	0,0	0,0	0,8
10.1-250	Свекольник	250	2,3	5,1	11,6	101,4	0,1	0,0	41,6	0,0	52,4	82,3	13,8	0,4	78,8	0,0	0,0	0,0	4,5
12.4-100	Шницель мясной	100	14,9	12,4	19,7	250,7	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,4	13,3	0,7	93,3	0,0	0,0	0,0	0,1
13.5-180	Рагу из овощей	180	2,8	9,6	23,3	190,8	0,1	0,0	52,3	2,4	260,4	102,0	21,0	0,8	204,0	0,0	0,0	0,0	12,2
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>25,2</b>	<b>37,8</b>	<b>100,8</b>	<b>846,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>142,9</b>	<b>2,4</b>	<b>384,6</b>	<b>336,2</b>	<b>84,1</b>	<b>4,0</b>	<b>484,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>25,7</b>
<b>Полдник</b>																			
16.1-150	Оладьи	150	11,0	17,0	81,5	522,8	0,6	0,0	6,0	0,0	4,6	15,1	10,7	0,5	15,0	0,0	0,0	0,0	0,2

	Снежок м.д.ж. 2,5% в пром.уп-ке	200	5,4	5,0	21,6	152,0	0,1	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	14,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Кондитерское изделие (халва) в пром. уп-ке	18	2,1	5,4	7,4	92,8	0,0	0,0	0,1	0,0	12,0	35,0	5,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>16,4</b>	<b>22,0</b>	<b>103,1</b>	<b>674,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>216,8</b>	<b>127,1</b>	<b>24,7</b>	<b>0,6</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>ВСЕГО 1 день</b>	<b>1760</b>	<b>61,5</b>	<b>91,4</b>	<b>272,3</b>	<b>2159,0</b>	<b>2,1</b>	<b>1,0</b>	<b>192,9</b>	<b>7,4</b>	<b>818,3</b>	<b>837,7</b>	<b>165,6</b>	<b>8,3</b>	<b>799,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>38,6</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F	С	
<b>Неделя 1 День 2</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
3.5-100	Салат из моркови	100	1,0	9,0	9,0	122,5	0,0	0,0	354,3	8,3	69,0	105,7	20,0	0,5	61,7	0,0	0,0	0,0	1,8	
12.13-260	Плов из птицы	260	19,7	16,9	47,0	429,0	0,1	0,0	0,0	0,0	20,5	108,3	11,9	0,5	13,0	0,0	0,0	0,0	5,1	
5.3-200	Какао с молоком	200	2,5	0,4	26,0	118,3	0,1	0,0	24,4	0,0	201,0	86,3	12,0	0,5	136,0	0,0	0,0	1,5	0,7	
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>25,4</b>	<b>27,6</b>	<b>118,0</b>	<b>835,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>378,7</b>	<b>8,3</b>	<b>307,1</b>	<b>371,5</b>	<b>64,3</b>	<b>3,2</b>	<b>232,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>7,6</b>	
<b>Обед</b>																				
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	3,3	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	25,0	0,0	0,0	0,0	5,0	
10.8-250	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	6,0	12,9	114,0	0,0	0,0	41,6	1,9	26,6	15,3	6,5	0,3	19,5	0,0	0,0	0,0	5,0	
12.8-100	Голубцы ленивые	100	7,6	12,4	6,1	166,0	0,1	0,0	0,0	0,0	18,7	91,6	12,0	0,4	138,9	0,0	0,0	0,0	2,2	
13.8-180	Каша ячневая	180	5,5	10,9	37,1	277,2	0,0	0,0	2,7	0,0	2,4	78,0	11,3	0,4	117,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,3	14,0	60,7	0,0	0,0	0,0	0,0	23,7	18,4	13,4	0,7	13,0	0,0	0,0	0,0	2,5	
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>19,1</b>	<b>31,2</b>	<b>113,5</b>	<b>819,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>44,3</b>	<b>1,9</b>	<b>103,8</b>	<b>279,9</b>	<b>71,2</b>	<b>3,7</b>	<b>334,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>14,7</b>	

Полдник																			
16.4-80	Сдоба	80	6,5	5,3	46,1	257,5	0,1	1,2	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,3	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.уп-ке	200	10,0	5,0	7,0	108,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>6,9</b>	<b>5,7</b>	<b>56,5</b>	<b>302,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>4,1</b>	<b>0,0</b>	<b>39,1</b>	<b>71,3</b>	<b>19,1</b>	<b>0,5</b>	<b>60,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>
	<b>ВСЕГО 2 день</b>	<b>1770</b>	<b>51,4</b>	<b>64,5</b>	<b>288,0</b>	<b>1957,7</b>	<b>0,9</b>	<b>1,9</b>	<b>427,1</b>	<b>10,2</b>	<b>450,0</b>	<b>722,7</b>	<b>154,6</b>	<b>7,4</b>	<b>626,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>32,3</b>
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	С
Неделя 1 День 3																			
Завтрак																			
17.1-40	Сыр порционный	40	7,6	10,0	0,1	121,3	0,0	0,0	1,1	0,0	469,3	169,3	13,3	0,5	320,0	0,0	0,0	2,0	0,2
7.2-250	Каша овсяная из хлопьев овсяных	250	7,9	7,5	35,4	240,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	18,8	8,8	0,3	2,5	0,0	0,0	1,5	0,0
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,3	61,6	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	1,0	1,2
1.1-200	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,3	0,3	12,1	54,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	90,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>690</b>	<b>19,1</b>	<b>19,1</b>	<b>98,9</b>	<b>643,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>	<b>534,9</b>	<b>323,3</b>	<b>53,5</b>	<b>3,1</b>	<b>456,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,5</b>	<b>91,4</b>
Обед																			
3.1-100	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,5	9,0	9,5	112,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0	15,3
10.7-250	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	4,1	15,8	123,6	0,0	0,0	42,0	2,3	61,6	130,0	13,8	0,6	66,3	0,0	0,0	0,0	3,1
12.15-120	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/60	9,8	6,8	4,6	119,6	0,0	0,0	55,0	3,1	49,0	115,2	11,6	0,9	64,8	0,1	0,0	1,4	2,4
13.7-180	Картофель отварной	180	3,4	5,8	29,5	183,6	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	18,4
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7	0,0	0,0	0,0	0,0	65,0	23,4	17,5	0,7	38,0	0,0	0,0	0,0	0,1
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0

	<b>ИТОГО</b>	<b>850</b>	<b>23,4</b>	<b>27,2</b>	<b>126,8</b>	<b>835,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>408,7</b>	<b>9,1</b>	<b>248,7</b>	<b>420,4</b>	<b>84,9</b>	<b>5,1</b>	<b>266,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1,4</b>	<b>39,4</b>	
<b>Полдник</b>																				
9.2-120	Запеканка из творога	120	21,1	4,9	37,6	278,8	0,1	0,0	100,6	0,0	204,9	120,0	21,6	0,2	198,0	0,0	0,0	2,5	0,2	
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	7,4	2,9	0,1	5,0	0,0	0,0	0,0	0,3	
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>25,2</b>	<b>7,5</b>	<b>58,0</b>	<b>399,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>100,6</b>	<b>0,0</b>	<b>227,8</b>	<b>141,4</b>	<b>32,5</b>	<b>0,5</b>	<b>228,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,5</b>	<b>8,5</b>	
	<b>ВСЕГО 3 день</b>	<b>1890</b>	<b>67,7</b>	<b>53,8</b>	<b>283,7</b>	<b>1878,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>510,5</b>	<b>9,1</b>	<b>1011,5</b>	<b>885,1</b>	<b>171,0</b>	<b>8,7</b>	<b>951,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>8,5</b>	<b>139,3</b>	

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	С	
<b>Неделя 1 День 4</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
3.9-100	Салат витаминный	100	1,1	9,1	10,6	115,2	0,0	0,0	290,8	2,0	3,4	3,8	4,5	0,3	5,3	0,0	0,0	0,0	5,7	
12.14-100	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	100	11,3	15,4	12,2	233,9	0,0	0,0	0,0	2,2	63,1	97,8	12,0	1,8	16,7	0,0	0,0	0,0	0,1	
13.2-180	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,4	37,6	225,5	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	57,0	12,0	0,6	19,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	11,4	45,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>21,2</b>	<b>32,2</b>	<b>107,8</b>	<b>785,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>290,9</b>	<b>4,2</b>	<b>116,0</b>	<b>232,5</b>	<b>49,2</b>	<b>4,7</b>	<b>90,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>5,8</b>	
<b>Обед</b>																				
3.3-100	Салат из свежих огурцов	100	0,8	9,0	2,3	93,8	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	63,3	0,0	0,0	0,0	0,8	
10.6-250	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,0	15,3	124,6	0,0	0,0	41,9	1,5	36,4	70,9	17,8	1,2	45,0	0,0	0,0	0,0	4,3	
12.7-150	Печень говяжья по-строгановски	100/50	20,9	19,3	6,7	284,3	0,1	0,0	579,2	0,8	49,2	100,0	13,6	0,4	20,0	0,0	0,0	0,0	13,9	

13.6-180	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,3	8,3	46,2	269,8	0,0	0,0	8,0	0,0	11,8	60,4	18,0	0,6	12,2	0,0	0,0	0,0	0,0
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	18,8	1,1	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>880</b>	<b>31,2</b>	<b>44,6</b>	<b>124,8</b>	<b>1027,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>629,3</b>	<b>2,3</b>	<b>179,9</b>	<b>383,1</b>	<b>104,2</b>	<b>5,3</b>	<b>230,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>37,0</b>
<b>Полдник</b>																			
16.2-150	Пирог Южный	150	4,2	4,2	44,0	278,3	0,1	0,3	6,0	0,0	4,6	15,1	10,7	0,5	16,8	0,0	0,0	0,0	3,8
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром. уп-ке	200	10,0	5,0	7,0	108,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>14,2</b>	<b>9,2</b>	<b>51,0</b>	<b>386,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,6</b>	<b>15,1</b>	<b>10,7</b>	<b>0,5</b>	<b>16,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,8</b>
	<b>ВСЕГО 4 день</b>	<b>1810</b>	<b>66,7</b>	<b>86,0</b>	<b>283,6</b>	<b>2199,3</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>926,1</b>	<b>6,5</b>	<b>300,4</b>	<b>630,8</b>	<b>164,0</b>	<b>10,4</b>	<b>338,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>46,5</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F	С
<b>Неделя 1 День 5</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	3,3	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	25,0	0,0	0,0	0,0	5,0
12.1-100	Биточки рыбные	100	13,9	5,1	20,0	181,8	0,1	0,0	14,8	1,4	98,7	111,7	18,2	0,9	62,6	0,0	0,0	0,0	0,1
13.3-180	Картофельное пюре	180	2,4	6,0	25,2	164,6	0,0	0,0	0,0	2,5	44,8	105,0	21,6	0,4	51,0	0,0	0,0	0,0	6,2
5.5-200	Напиток из шиповника	200	0,7	0,0	23,1	94,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	60,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>20,0</b>	<b>12,5</b>	<b>107,6</b>	<b>624,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>14,8</b>	<b>4,0</b>	<b>193,3</b>	<b>321,9</b>	<b>79,8</b>	<b>3,6</b>	<b>185,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>71,4</b>
<b>Обед</b>																			

3.10-100	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,2	9,1	4,7	105,2	0,0	0,0	0,0	0,0	15,7	26,2	15,6	0,6	18,0	0,0	0,0	0,0	4,5	
10.3-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,8	7,3	88,3	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	5,1	0,4	4,4	0,0	0,0	0,0	8,3	
12.6-260	Рагу из птицы	260	19,5	17,2	22,3	322,4	0,1	0,0	30,6	0,0	39,9	117,2	20,3	0,3	41,3	0,0	0,0	0,0	9,4	
5.11-200	Чай фруктовый	0	0,6	0,0	10,3	61,8	0,0	0,0	3,4	0,0	42,4	22,6	14,6	0,2	18,5	0,0	0,0	1,0	0,0	
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>610</b>	<b>25,9</b>	<b>33,5</b>	<b>84,7</b>	<b>762,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>75,6</b>	<b>0,0</b>	<b>114,6</b>	<b>228,2</b>	<b>71,9</b>	<b>2,8</b>	<b>102,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>22,2</b>	
<b>Полдник</b>																				
9.3-120	Сырники из творога	120	19,4	4,1	28,6	229,7	0,1	0,0	90,2	0,0	180,1	144,0	13,2	0,6	210,0	0,0	0,0	0,0	0,5	
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	7,4	2,9	0,1	5,0	0,0	0,0	0,0	0,3	
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>23,5</b>	<b>6,8</b>	<b>48,9</b>	<b>350,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>90,2</b>	<b>0,0</b>	<b>203,1</b>	<b>165,4</b>	<b>24,1</b>	<b>0,9</b>	<b>240,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>8,8</b>	
	<b>ВСЕГО 5 день</b>	<b>1540</b>	<b>69,4</b>	<b>52,8</b>	<b>241,3</b>	<b>1737,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>180,5</b>	<b>4,0</b>	<b>511,0</b>	<b>715,5</b>	<b>175,9</b>	<b>7,3</b>	<b>528,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>102,4</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ</b>	<b>8770</b>	<b>316,7</b>	<b>348,5</b>	<b>1368,9</b>	<b>9931,2</b>	<b>5,2</b>	<b>5,2</b>	<b>2237,1</b>	<b>37,2</b>	<b>3091,2</b>	<b>3791,7</b>	<b>831,1</b>	<b>42,2</b>	<b>3243,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>13,0</b>	<b>359,0</b>	

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F	С
<b>Неделя 2 День 6</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
8.2-1	Яйцо отварное	50	6,1	5,5	0,3	75,2	0,0	0,0	100,0	0,0	22,0	76,8	4,8	1,0	19,5	0,0	0,0	0,0	0,0
7.1-250	Каша манная молочная жидкая	250	7,8	5,6	39,5	239,6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	18,8	46,3	0,6	1,5	0,0	0,0	0,0	1,5
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	11,4	45,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,5	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	16,4	0,3	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0



14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	2,0	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром. уп-ке	200	10,0	5,0	7,0	108,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>16,4</b>	<b>12,8</b>	<b>97,7</b>	<b>571,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>100,2</b>	<b>0,0</b>	<b>299,8</b>	<b>342,8</b>	<b>112,4</b>	<b>4,7</b>	<b>168,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>11,5</b>	
<b>Обед</b>																				
3.3-100	Салат из свежих огурцов	100	0,8	9,0	2,3	93,8	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	63,3	0,0	0,0	0,0	0,8	
10.5-250	Суп из овощей	250	2,1	6,1	11,3	109,5	0,1	0,0	41,6	2,6	43,6	61,6	25,9	1,0	34,8	0,0	0,0	0,0	5,3	
12.2-110	Котлеты рыбные любительские	100	12,1	9,8	7,8	168,1	0,1	0,0	14,8	0,0	49,3	56,1	9,1	0,9	40,2	0,0	0,0	0,0	1,0	
13.1-180	Рис отварной	180	4,3	6,1	40,0	232,2	0,0	0,0	0,0	0,0	76,9	130,7	12,4	0,6	90,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
5.5-200	Напиток из шиповника	200	0,7	0,0	23,1	94,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	60,0	
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>22,5</b>	<b>32,5</b>	<b>124,5</b>	<b>883,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>56,4</b>	<b>2,6</b>	<b>216,3</b>	<b>339,0</b>	<b>83,5</b>	<b>4,5</b>	<b>273,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>67,1</b>	
<b>Полдник</b>																				
16.3-150	Шарлотка школьная	150	5,1	7,2	51,2	291,0	0,1	1,8	6,0	0,0	4,6	15,1	10,7	2,5	22,5	0,0	0,0	0,0	5,1	
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром. уп-ке	200	10,0	5,0	7,0	108,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
	Кондитерское изделие (халва) в пром. уп-ке	18	2,1	5,4	7,4	92,8	0,0	0,0	0,1	0,0	12,0	35,0	5,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>15,1</b>	<b>12,2</b>	<b>58,2</b>	<b>399,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,6</b>	<b>15,1</b>	<b>10,7</b>	<b>2,5</b>	<b>22,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,1</b>	
	<b>ВСЕГО 7 день</b>	<b>1780</b>	<b>54,1</b>	<b>57,5</b>	<b>280,3</b>	<b>1853,4</b>	<b>0,6</b>	<b>2,5</b>	<b>162,6</b>	<b>2,6</b>	<b>520,7</b>	<b>696,9</b>	<b>206,6</b>	<b>11,7</b>	<b>465,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>83,7</b>	

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	С	
<b>Неделя 2 День 7</b>																				
<b>Завтрак</b>																				

3.1-100	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,5	9,0	9,5	112,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	1,2	58,3	0,0	0,0	0,0	15,3
12.7-150	Печень говяжья по-строгановски	100/50	20,9	19,3	6,7	284,3	0,1	0,0	579,2	0,8	24,0	50,0	13,6	0,4	20,0	0,0	0,0	0,0	13,9
13.3-180	Картофельное пюре	180	2,4	6,0	25,2	164,6	0,0	0,0	0,0	1,0	44,8	105,0	21,6	0,6	51,0	0,0	0,0	0,0	6,2
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,3	61,6	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	1,2
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>630</b>	<b>27,1</b>	<b>35,6</b>	<b>92,8</b>	<b>788,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>888,5</b>	<b>4,3</b>	<b>143,0</b>	<b>268,4</b>	<b>76,9</b>	<b>4,1</b>	<b>176,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>36,6</b>
<b>Обед</b>																			
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	3,3	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	1,0	25,0	0,0	0,0	0,0	5,0
10.2-250	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	3,9	7,8	73,8	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	5,1	1,2	4,0	0,0	0,0	0,0	5,5
12.6-260	Рагу из птицы	260	19,5	17,2	22,3	322,4	0,1	0,0	61,1	0,0	39,9	58,9	20,3	1,0	41,3	0,0	0,0	0,0	9,4
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	2,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>26,6</b>	<b>22,8</b>	<b>77,3</b>	<b>623,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>102,7</b>	<b>0,0</b>	<b>89,7</b>	<b>155,1</b>	<b>61,4</b>	<b>5,7</b>	<b>115,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>27,9</b>
<b>Полдник</b>																			
16.1-150	Оладьи	150	11,0	17,0	81,5	522,8	0,1	0,0	6,0	0,0	4,6	15,1	10,7	1,6	15,0	0,0	0,0	0,0	0,2
5.9-200	Кисель из сока фруктового	200	0,3	0,0	9,4	36,5	0,0	0,0	0,0	0,0	22,5	18,5	7,3	0,2	36,0	0,0	0,0	0,0	2,4
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	2,0	11,0	68,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>11,3</b>	<b>17,0</b>	<b>90,9</b>	<b>559,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>27,1</b>	<b>33,6</b>	<b>17,9</b>	<b>1,8</b>	<b>51,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,6</b>
	<b>ВСЕГО 8 день</b>	<b>1790</b>	<b>64,9</b>	<b>75,3</b>	<b>260,9</b>	<b>1970,4</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>997,2</b>	<b>4,3</b>	<b>259,8</b>	<b>457,1</b>	<b>156,2</b>	<b>11,6</b>	<b>342,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>67,1</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	С

## Неделя 2 День 8

### Завтрак

3.5-100	Салат из моркови	100	1,0	9,0	9,0	122,5	0,0	0,0	354,3	8,0	147,3	105,7	46,7	1,6	61,7	0,0	0,0	0,0	1,8
12.5-260	Плов с мясом	260	25,4	22,1	32,1	428,6	0,1	0,0	0,0	0,0	20,5	74,0	12,0	1,0	17,3	0,0	0,0	0,0	0,5
5.12-200	Кефир	200	5,6	4,4	8,2	94,5	0,1	0,0	0,0	0,0	159,1	63,0	18,3	0,1	136,0	0,0	0,0	0,8	1,4
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	2,0	11,0	68,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	0,5	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>35,7</b>	<b>38,8</b>	<b>96,3</b>	<b>879,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>354,3</b>	<b>8,0</b>	<b>343,6</b>	<b>313,9</b>	<b>97,3</b>	<b>3,6</b>	<b>236,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>3,8</b>

### Обед

3.10-100	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,2	9,1	4,7	105,2	0,0	0,0	0,0	0,0	15,7	26,2	15,6	0,6	18,0	0,0	0,0	0,0	4,5
10.9-250	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,0	3,4	7,4	72,1	0,0	0,0	83,9	1,3	66,0	38,5	10,7	1,4	31,6	0,0	0,0	0,0	4,6
12.4-100	Биточек мясной	100	14,9	12,4	19,7	250,7	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,4	10,0	1,4	93,3	0,0	0,0	0,0	0,1
13.4-180	Капуста тушеная	180	4,7	6,0	12,6	132,6	0,1	0,0	55,0	0,0	380,4	60,0	21,0	1,6	270,0	0,0	0,0	0,0	31,8
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7	0,0	0,0	0,0	0,0	32,5	23,4	17,5	0,7	78,0	0,0	0,0	0,0	0,1
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	0,4	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>27,1</b>	<b>32,8</b>	<b>122,2</b>	<b>902,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>188,0</b>	<b>1,3</b>	<b>569,2</b>	<b>327,3</b>	<b>101,9</b>	<b>6,6</b>	<b>556,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>51,2</b>

### Полдник

9.1-120	Пудинг творожный запеченный	120	16,8	4,2	31,6	231,7	0,1	0,0	154,0	0,0	204,9	102,3	14,2	1,4	198,0	0,0	0,0	0,6	0,2
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	7,4	2,9	0,3	5,0	0,0	0,0	0,0	0,3
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром. уп-ке	200	10,0	5,0	7,0	108,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>18,9</b>	<b>6,7</b>	<b>48,2</b>	<b>327,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>154,1</b>	<b>0,0</b>	<b>426,0</b>	<b>221,7</b>	<b>41,4</b>	<b>1,9</b>	<b>257,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,6</b>	<b>0,5</b>
	<b>ВСЕГО 9 день</b>	<b>1740</b>	<b>81,7</b>	<b>78,3</b>	<b>266,6</b>	<b>2109,2</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>696,4</b>	<b>9,3</b>	<b>1338,8</b>	<b>862,9</b>	<b>240,6</b>	<b>12,1</b>	<b>1050,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,4</b>	<b>55,5</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F	С
<b>Неделя 2 День 9</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
3.9-100	Салат витаминный	100	1,1	9,1	10,6	115,2	0,0	0,0	290,8	1,0	3,4	3,8	4,5	1,6	5,3	0,0	0,0	0,0	5,7
12.15-120	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/60	9,8	6,8	4,6	119,6	0,0	0,0	153,0	0,5	49,0	115,2	11,6	1,2	64,8	0,1	0,0	0,0	2,4
13.7-180	Картофель отварной	180	3,4	5,8	29,5	183,6	0,0	0,0	2,4	0,6	16,4	66,9	12,0	1,2	67,2	0,0	0,0	0,0	18,4
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	75,0	0,0	0,0	0,0	8,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>18,5</b>	<b>23,1</b>	<b>84,5</b>	<b>608,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>446,2</b>	<b>2,1</b>	<b>99,4</b>	<b>271,1</b>	<b>56,5</b>	<b>5,9</b>	<b>234,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>34,5</b>
<b>Обед</b>																			
3.3-100	Салат из свежих огурцов	100	0,8	9,0	2,3	93,8	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	63,3	0,0	0,0	0,0	0,8
10.7-250	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	4,1	15,8	123,6	0,0	0,0	167,0	0,5	61,6	75,2	13,8	0,6	66,3	0,0	0,0	0,0	3,1
12.10-100	Курица в соусе с томатом	100	21,5	17,4	1,9	250,8	0,1	0,0	0,2	0,0	112,0	60,2	11,1	1,2	97,8	0,0	0,0	0,0	1,9
13.2-180	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,4	37,6	225,5	0,1	0,0	0,0	0,0	43,4	57,0	9,7	1,2	55,6	0,0	0,0	0,0	0,0
5.11-200	Чай фруктовый	0	0,6	0,0	10,3	61,8	0,0	0,0	3,4	0,0	21,2	22,6	10,2	0,5	48,5	0,0	0,0	0,1	0,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>630</b>	<b>37,7</b>	<b>38,4</b>	<b>108,0</b>	<b>940,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>170,6</b>	<b>0,5</b>	<b>270,7</b>	<b>291,6</b>	<b>72,8</b>	<b>5,3</b>	<b>351,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,9</b>
<b>Полдник</b>																			
7.3-200	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,1	4,5	29,1	176,1	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	20,0	12,0	1,4	16,0	0,0	0,0	0,0	1,2
18.1-50	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	50	3,2	4,0	22,0	136,6	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	11,4	45,8	0,0	0,0	0,0	0,0	22,2	2,8	0,3	0,6	57,0	0,0	0,0	0,1	0,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,1	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,6	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0

	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>8,7</b>	<b>8,6</b>	<b>86,8</b>	<b>462,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>30,8</b>	<b>47,7</b>	<b>21,7</b>	<b>2,6</b>	<b>84,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	
	<b>ВСЕГО 10 день</b>	<b>1680</b>	<b>64,9</b>	<b>70,1</b>	<b>279,2</b>	<b>2011,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,9</b>	<b>616,8</b>	<b>2,6</b>	<b>400,8</b>	<b>610,4</b>	<b>151,1</b>	<b>13,8</b>	<b>670,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>41,6</b>	
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	С	
<b>Неделя 2 День 10</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
17.1-50	Сыр порционный	50	9,5	12,5	0,1	151,6	0,0	0,0	1,4	0,0	459,0	121,3	23,3	0,7	301,7	0,0	0,0	6,0	0,3	
9.2-200	Запеканка из творога	200	35,2	8,1	62,7	464,7	0,1	0,0	234,3	0,0	350,0	100,1	13,7	0,7	165,1	0,0	0,0	0,0	0,4	
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	7,4	2,9	0,2	5,0	0,0	0,0	0,0	0,3	
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	0,0	19,8	90,6	0,1	0,0	148,0	0,0	202,2	61,3	11,3	0,5	112,0	0,0	0,0	0,0	1,0	
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,1	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>480</b>	<b>51,7</b>	<b>24,5</b>	<b>135,2</b>	<b>968,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>383,7</b>	<b>0,0</b>	<b>1036,8</b>	<b>361,3</b>	<b>71,6</b>	<b>3,7</b>	<b>605,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,0</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед</b>																				
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	3,3	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	43,0	20,0	11,7	1,0	58,7	0,0	0,0	0,0	5,0	
10.3-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,8	7,3	88,3	0,0	0,0	98,0	0,0	3,4	5,6	5,1	0,6	4,4	0,0	0,0	0,0	8,3	
12.14-100	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	100	11,3	15,4	12,2	233,9	0,0	0,0	0,0	1,0	18,7	36,7	12,0	0,7	16,7	0,0	0,0	0,0	0,1	
13.3-180	Картофельное пюре	180	2,4	6,0	25,2	164,6	0,0	0,0	0,0	2,0	33,0	38,0	12,2	1,2	51,0	0,0	0,0	0,0	6,2	
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	14,0	8,0	2,4	44,0	0,0	0,0	0,0	0,1	
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,1	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	1,9	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	2,3	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
1.1-200	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,3	0,3	12,1	54,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	90,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>980</b>	<b>20,9</b>	<b>29,1</b>	<b>127,6</b>	<b>854,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>98,2</b>	<b>3,0</b>	<b>171,4</b>	<b>232,1</b>	<b>76,2</b>	<b>10,4</b>	<b>280,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>109,7</b>	
<b>Полдник</b>																				
9.3-120	Сырники из творога	120	19,4	4,1	28,6	229,7	0,1	0,0	156,0	0,0	240,1	11,2	15,0	0,1	225,6	0,0	0,0	0,0	0,5	

11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,6	7,4	2,9	0,1	29,5	0,0	0,0	0,0	0,3
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,1	0,0	0,0	0,0	11,0	14,0	8,0	0,2	55,0	0,0	0,0	0,0	8,0
16.5-60	Слойка с начинкой фруктовой	60	0,5	1,2	13,6	117,0	0,2	0,0	64,0	0,0	3,1	10,1	7,1	12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>23,5</b>	<b>6,8</b>	<b>48,9</b>	<b>350,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>156,0</b>	<b>0,0</b>	<b>265,7</b>	<b>32,6</b>	<b>25,9</b>	<b>0,4</b>	<b>310,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>8,8</b>
	<b>ВСЕГО 10 день</b>	<b>1810</b>	<b>96,2</b>	<b>60,3</b>	<b>311,7</b>	<b>2173,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>637,9</b>	<b>3,0</b>	<b>1473,9</b>	<b>626,0</b>	<b>173,7</b>	<b>14,5</b>	<b>1195,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,0</b>	<b>120,4</b>

	<b>ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ</b>	<b>8800</b>	361,8	341,5	1398,8	10118,4	3,2	5,5	3110,8	21,8	3993,9	3253,3	928,1	63,7	3724,7	0,1	0,0	10,0	368,3
	<b>ВСЕГО за 10 дней</b>	<b>17570</b>	678,5	690,0	2767,6	20049,6	8,3	10,7	5347,9	58,9	7085,1	7045,0	1759,2	106,0	6968,2	0,2	0,0	23,0	727,3
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ</b>	<b>1757</b>	67,8	69,0	276,8	2005,0	0,8	1,1	534,8	5,9	708,5	704,5	175,9	10,6	696,8	0,0	0,0	2,3	72,7