Согласовано:
Начальник лагеря "Солнышко"
_____ Жадаева Н.А.
"_____" _____2022 г.

Трофимова Ольга Леонтьевна

Подписано цифровой подписью: Трофимова Ольга Леонтьевна
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C353632343030373133393030, 1.2.643.100.3=120B303434333930313136333 3, email=archi.u.5555@gmail.com, c=RU, st=Оренбургская область, l=Бугуруслан, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "НОЙКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" БУГУРУСЛАНСКОГО РАЙОНА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ, givenName=Ольга Леонтьевна, sn=Трофимова, cn=Трофимова Ольга Леонтьевна

Утверждаю
Директор МБОУ "Нойкинская СОШ":
_____О.Л.Трофимова
"_____" _____ 2022 год

21 дневное меню лагеря дневного пребывания

I день **ПН**	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины								Минералы						№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Каша рисовая	150	200	5,54	7,39	8,03	10,70	30,83	41,10	223,75	298,34	0,07	0,10	1,54	2,06	0,04	0,05	0,62	0,83	145,54	194,05	32,30	43,06	0,39	0,53	302
	Чай с сахаром и аскорбиновой кислотой	200	200	0,60	0,60			31,40	31,40	124,00	124,00	0,00	0,00	2,10	2,80	0,00	0,00	0,01	0,01	4,69	6,25	1,76	2,34	0,22	0,29	
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/15	30/5/15	5,85	5,85	8,78	8,78	14,47	14,47	164,90	164,90	0,05	0,05	0,24	0,24	0,07	0,07	0,51	0,51	157,50	157,50	17,42	17,42	0,78	0,78	3
	Итого			11,98	13,83	16,80	19,48	76,70	86,97	512,65	587,24	0,13	0,15	3,88	5,10	0,11	0,12	1,14	1,35	307,73	357,80	51,47	62,82	1,39	1,59	
								Процент		22%	22%															
Обед	Салат витаминный	60	100	0,684	1,14	4,002	6,67	9,6	16	49,2	82	0,018	0,03	12,702	21,17	0,3	0,5	2,7	4,5	17,7	29,5	10,8	18	0,522	0,87	40
	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250	6,15	7,69	7,30	9,13	9,01	11,27	130,10	162,62	0,05	0,06	11,73	14,67	0,15	0,19	1,90	2,37	33,20	41,50	31,07	38,84	5,51	6,88	110
	Тефтели из говядины с подливой	50/25	50/25	8,05	8,05	8,62	8,62	6,11	6,11	138,25	138,25	0,03	0,03	0,74	0,74	0,23	0,23	2,15	2,15	6,72	6,72	14,89	14,89	9,90	9,90	463/587
	Картофель отварной	150	200	3,03	4,04	4,93	6,58	24,49	32,66	158,69	211,58	0,18	0,24	30,00	40,00	0,03	0,04	1,95	2,60	15,63	20,84	34,52	46,03	1,36	1,81	518
	Кисель	200	200	0,5448	0,5448	0	0	16,42	16,42	96,914	96,914	0	0	0,06	0,06	0,18	0,18	0,003	0,003	0	0	2	2	7	7	648
	Хлеб пшеничный	60	80	4,74	6,32	0,6	0,8	28,86	38,48	143,34	191,12	0,096	0,128	0	0	0	0	0,966	1,288	13,8	18,4	19,8	26,4	1,2	1,6	
	Итого			23,19	27,77	25,46	31,80	94,50	120,93	716,49	882,49	0,37	0,49	55,24	76,64	0,89	1,14	9,66	12,91	87,05	116,96	113,09	146,16	25,49	28,06	
								Процент		30%	33%															
Полдник	Яблоко	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	91,08	91,08	0,06	0,06	26	26	0,06	0,06	0,8	0,8	32	32	18	18	4,4	4,4	
	Йогурт	95		0,37		1,43		5,51		54,15		0,03		0,52		0,01				131,3		13		0,09		401
	Всего за день			35,98	42,41	43,06	52,08	190,79	227,51	1320,22	1560,80	0,56	0,70	85,12	107,73	1,06	1,32	11,60	15,06	426,77	506,76	182,56	226,98	31,27	34,05	
								Процент		56%	58%															

II день **ВТ**	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины								Минералы						№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Каша "Дружба"	150	200	3,60	4,80	5,81	7,75	22,80	30,40	162,28	216,37	0,09	0,12	0,28	0,37	0,03	0,05	0,52	0,70	32,23	42,97	24,37	32,49	0,62	0,83	297
	Напиток кофейный	200	200	2,00	2,00	2,00	2,00	26,00	26,00	131,80	131,80	0,02	0,02	0,28	0,28	0,00	0,00	0,05	0,05	92,30	92,30	13,50	13,50	0,23	0,23	692
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/15	30/5/15	5,85	5,85	8,78	8,78	14,47	14,47	164,90	164,90	0,05	0,05	0,24	0,24	0,07	0,07	0,51	0,51	157,50	157,50	17,42	17,42	0,78	0,78	3
	Итого			11,44	12,64	16,59	18,52	63,27	70,87	458,98	513,07	0,16	0,20	0,80	0,89	0,10	0,11	1,08	1,25	282,03	292,77	55,29	63,41	1,63	1,84	
								Процент		20%	19%															
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	100	0,94	1,56	3,04	5,07	5,77	9,61	55,80	93,01	0,02	0,03	21,93	36,55	0,00	0,00	0,60	1,00	24,67	41,12	8,42	14,04	0,33	0,55	43
	Рассольник "Ленинградский" на костном бульоне	200	250	6,43	8,04	8,21	10,27	11,00	13,75	147,86	184,82	0,09	0,11	16,00	20,00	0,00	0,00	0,10	0,13	24,40	30,50	24,52	30,65	1,30	1,63	134
	Сосиска отварная	50	50	7,00	7,00	11,50	11,50	0,80	0,80	136,50	136,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,50	17,50	10,00	10,00	0,90	0,90	413
	Гречка с маслом	150	200	7,15	9,53	5,02	6,70	46,86	62,48	268,13	357,51	0,10	0,13	0,00	0,00	0,03	0,04	0,83	1,11	14,46	19,28	12,47	16,62	0,70	0,94	508
	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	200	0,10	0,10	0,10	0,10	26,40	26,40	109,59	109,59	0,01	0,01	3,25	3,25	0,00	0,00	0,08	0,08	4,48	4,48	2,25	2,25	0,55	0,55	701
	Ржаной хлеб	80	100	3,92	4,90	0,80	1,00	36,80	46,00	174,39	217,99	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	0,68	14,40	18,00	16,00	20,00	2,32	2,90	
	Итого			25,54	31,13	28,68	34,64	127,63	159,04	892,27	1099,41	0,28	0,36	41,18	59,80	0,03	0,04	2,16	3,00	99,91	130,88	73,66	93,56	6,11		
								Процент		38%	41%															
Полдник	Груша	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	91,08	91,08	0,06	0,06	26	26	0,06	0,06	0,8	0,8	32	32	18	18	4,4	4,4	
	Йогурт	95		0,37		1,43		5,51		54,15		0,03		0,52		0,01				131,3		13		0,09		401
	Всего за день			37,78	44,57	46,07	53,96	210,50	249,52	1442,33	1703,56	0,50	0,62	67,98	86,69	0,19	0,21	4,04	5,05	413,94	455,65	146,95	174,98	12,14	6,24	
								Процент		61%	63%															

III день **СР**	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины								Минералы						№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Каша геркулесовая	150	200	17,97	23,97	0,95	1,26	16,55	22,06	230,00	306,67	0,06	0,08	0,53	0,70	0,04	0,06	0,57	0,76	1,76	2,35	25,76	34,34	0,56	0,74	366
	Какао с молоком	200	200	2,97	2,97	3,90	3,90	25,78	25,78	157,40	157,40	0,04	0,04	1,30	1,30	0,01	0,01	0,17	0,17	122,60	122,60	17,64	17,64	0,65	0,65	693
	Хлеб пшеничный	80	100	3,92	4,90	0,80	1,00	36,80	46,00	174,39	217,99	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	0,68	14,40	18,00	16,00	20,00	2,32	2,90	
	Печенье	50	50	4,05	4,05	1,55	1,55	26,3	26,3	137,5	137,5															
	Итого			28,91	35,89	7,20	7,71	105,43	120,14	699,29	819,56	0,17	0,21	1,83	2,00	0,05	0,07	1,29	1,61	138,76	142,95	59,40	71,98	3,53	4,29	
								Процент		30%	30%															
Обед	Винегрет	60	100	0,94	1,56	3,04	5,07	5,77	9,61	55,80	93,01	0,02	0,03	21,93	36,55	0,00	0,00	0,60	1,00	24,67	41,12	8,42	14,04	0,33	0,55	43
	Суп-лапша на костном бульоне	200	250	6,76	8,45	27,00	33,76	12,67	15,84	133,76	167,20	0,05	0,06	1,21	1,51	0,05	0,07	1,81	2,27	12,48	15,60	13,06	16,32	2,20	2,75	147
	Плов с курицей	150	200	11,40	15,20	9,75	13,00	27,15	36,20	247,50	330,00	0,09	0,13	2,27	3,02	0,10	0,13	3,40	4,53	23,40	31,20	24,48	32,64	4,13	5,50	492
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2			15	15	58	58									10,7	10,7	6,5	6,5	0,45	0,45	685
	Хлеб ржаной	80	100	3,92	4,90	0,80	1,00	36,80	46,00	174,39	217,99	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	0,68	14,40	18,00	16,00	20,00	2,32	2,90	
	Итого			23,21	30,31	40,60	52,83	97,39	122,65	669,46	866,20	0,23	0,30	25,41	41,09	0,15	0,20	6,36	8,48	85,65	116,62	68,46	89,50	9,43	12,15	
								Процент		28%	32%															
Полдник	Банан	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	91,08	91,08	0,06	0,06	26	26	0,06	0,06	0,8	0,8	32	32	18	18	4,4	4,4	
	Йогурт	95		0,37		1,43		5,51		54,15		0,03		0,52		0,01				131,3		13		0,09		401
	Всего за день			52,92	67,00	48,60	61,34	222,41	262,39	1459,83	1776,83	0,47	0,57	53,24	69,09	0,26	0,32	8,44	10,89	256,41	291,57	145,86	179,48	17,36	20,85	
								Процент		62%	65%															

IV день **ЧТ**	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины								Минералы						№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Каша манная	150	200	6,49	8,65	8,70	11,60	23,39	31,18	197,11	262,82	0,087	0,117	1,794	2,392	0,04	0,058	0,3705	0,494	170,8	227,733	26,24	34,9867	0,6218	0,82907	311
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2			15	15	58	58									10,7	10,7	6,5	6,5	0,45	0,45	685
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	30/5	2,40	2,40	4,43	4,43	14,47	14,47	110,30	110,30	0,05	0,05	0,00	0,00	0,03	0,03	0,49	0,49	7,50	7,50	9,92	9,92	0,61	0,61	1
	Итого			9,08	11,25	13,13	16,03	52,86	60,65	365,41	431,12	0,14	0,16	1,79	2,39	0,07	0,09	0,86	0,98	189,00	245,93	42,66	51,41	1,68	1,89	
								Процент		16%	16%															
Обед	Салат витаминный	60	100	0,68	1,14	4,00	6,67	9,60	16,00	49,20	82,00	0,02	0,03	12,70	21,17	0,30	0,50	2,70	4,50	17,70	29,50	10,80	18,00	0,52	0,87	40
	Щи из свежей капусты на костном бульоне	200	250	6,42	8,03	8,02	10,03	9,67	12,09	140,61	175,77	0,08	0,10	30,58	38,23	0,07	0,09	2,43	3,03	37,83	47,29	26,80	33,50	4,19	5,24	124
	Гуляш из говядины	80	100	12,36	15,45	13,28	16,60	3,12	3,91	186,99	233,74	0,05	0,06	0,86	1,07	0,12	0,14	3,36	4,20	8,74	10,93	17,36	21,70	6,30	7,88	437
	Макаронные изделия отварные	150	200	5,52	7,36	5,00	6,67	35,33	47,11	211,10	281,47	0,09	0,12	0,00	0,00	0,03	0,04	0,99	1,32	13,00	17,33	20,60	27,47	1,10	1,47	332
	Сок фруктовый	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	27,60	27,60	115,62	115,62	0,04	0,04	4,00	4,00	0,00	0,00	0,20	0,20	40,00	40,00	18,00	18,00	0,80	0,80	
	Хлеб ржаной	80	100	3,92	4,9	0,8	1	36,8	46	174,392	217,99	0,072	0,09	0	0	0	0	0,544	0,68	14,4	18	16	20	2,32	2,9	
	Итого			29,51	37,48	31,11	40,97	122,13	152,70	877,92	1106,58	0,34	0,43	48,14	64,47	0,52	0,77	10,22	13,94	131,68	163,05	109,56	138,67	15,23	19,15	
								Процент		37%	41%															
Полдник	Яблоко	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	91,08	91,08	0,06	0,06	26	26	0,06	0,06	0,8	0,8	32	32	18	18	4,4	4,4	
	Йогурт	95		0,37		1,43		5,51		54,15		0,03		0,52		0,01				131,3		13		0,09		401
	Всего за день			39,39	49,52	45,03	57,79	194,58	232,95	1334,41	1628,78	0,54	0,66	75,94	92,86	0,65	0,92	11,88	15,71	352,68	440,99	170,22	208,07	21,31	25,44	
								Процент		57%	60%															

V день **ПТ**	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины								Минералы						№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Макароны с сыром	150	200	8,05	10,73	13,08	17,44	30,57	40,77	279,58	372,77	0,08	0,107	0,24	0,32	0,1	0,131	0,5569	0,7425	159,513	212,683	14,54	19,3867	0,885	1,18	333
	Напиток кофейный	200	200	2,00	2,00	2,00	2,00	26,00	26,00	131,80	131,80	0,02	0,02	0,28	0,28	0,00	0,00	0,05	0,05	92,30	92,30	13,50	13,50	0,23	0,23	692
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	30/5	2,40	2,40	4,43	4,43	14,47	14,47	110,30	110,30	0,048	0,048	0	0	0,03	0,03	0,4855	0,4855	7,5	7,5	9,92	9,92	0,61	0,61	1
	Итого			12,45	15,13	19,51	23,87	71,04	81,24	521,67	614,87	0,15	0,18	0,52	0,60	0,13	0,16	1,09	1,28	259,31	312,48	37,96	42,81	1,73	2,02	
								Процент		22%	23%															
Обед	Салат из капусты с морковью	60	100	1,02	1,69	3,15	5,24	2,79	4,66	44,88	74,80	0,02	0,03	21,67	36,12	0,00	0,00	0,41	0,69	29,41	49,02	10,28	17,14	0,33	0,55	43
	Суп гороховый	200	250	9,18	11,48	7,56	9,46	15,98	19,97	173,48	216,86	0,21	0,27	9,20	11,50	0,02	0,03	2,45	3,06	27,44	34,30	32,74	40,92	2,26	2,82	139
	Капуста тушеная	150	200	3,81	5,09	6,11	8,15	38,61	51,48	230,75	307,67	0,04	0,06	0,00	0,00	0,04	0,05	0,87	1,16	5,13	6,84	27,03	36,04	0,55	0,74	332
	Рыба тушеная	80	100	27,36	34,20	22,01	27,52	6,10	7,63	57,36	71,70	0,05	0,06	1,60	2,01	0,08	0,10	2,03	2,54	21,93	27,42	26,86	33,57	3,22	4,02	136
	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20			15,00	15,00	58,00	58,00									10,70	10,70	6,50	6,50	0,45	0,45	685
	Хлеб пшеничный	60	80	4,74	6,32	0,60	0,80	28,86	38,48	143,34	191,12	0,10	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,97	1,29	13,80	18,40	19,80	26,40	1,20	1,60	
	Итого			46,31	58,97	39,43	51,16	107,34	137,22	707,82	920,15	0,42	0,54	32,47	49,62	0,14	0,18	6,72	8,73	108,41	146,68	123,20	160,57	8,00	10,18	
								Процент		30%	34%															
Полдник	Груша	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	91,08	91,08	0,06	0,06	26	26	0,06	0,06	0,8	0,8	32	32	18	18	4,4	4,4	
	Йогурт	95		0,37		1,43		5,51		54,15		0,03		0,52		0,01				131,3		13		0,09		401
	Всего за день			59,55	74,90	59,74	75,83	197,99	238,05	1320,57	1626,09	0,63	0,78	58,99	76,22	0,33	0,40	8,62	10,81	399,73	491,16	179,16	221,37	14,13	16,60	
								Процент		56%	60%															

VI день **СБ**	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины								Минералы						№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Вафли	40	40	8,20	8,20	4,60	4,60	26,40	26,40	188,00	188,00															
	Каша гречневая с маслом	150	200	7,15	9,53	5,02	6,70	46,86	62,48	268,13	357,51	0,097	0,129	0	0	0,03	0,041	0,8324	1,1099	14,46	19,28	12,468	16,624	0,702	0,936	508
	Какао с молоком	200	200	2,97	2,97	3,90	3,90	25,78	25,78	157,40	157,40	0,04	0,04	1,30	1,30	0,01	0,01	0,17	0,17	122,60	122,60	17,64	17,64	0,65	0,65	693
	Хлеб пшеничный	60	80	4,74	6,32	0,60	0,80	28,86	38,48	143,34	191,12	0,10	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,97	1,29	13,80	18,40	19,80	26,40	1,20	1,60	
	Итого			23,06	27,02	14,12	16,00	127,89	153,13	756,87	894,03	0,24	0,30	1,30	1,30	0,04	0,05	1,97	2,57	150,86	160,28	49,91	60,66	2,55	3,19	
								Процент		32%	33%															
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,40	0,40	4,55	4,55	1,30	1,30	28,60	47,70	0,02	0,02	7,90	8,10	0,05	0,05	2,15	2,21	9,60	10,80	6,80	7,20	0,38	0,41	20
	Суп консервный	200	250	8,69	10,86	4,27	5,34	28,51	35,64	192,29	240,36	0,19	0,24	11,68	14,60	0,02	0,02	1,92	2,40	57,69	72,11	50,76	63,45	1,54	1,93	142
	Курица тушеная	80	100	9,07	11,33	5,17	6,47	4,15	5,18	103,35	129,18	0,07	0,09	3,10	3,87	0,15	0,19	1,10	1,38	25,20	31,50	26,45	33,06	6,12	7,65	374
	Каша перловая	150	200	4,53	6,04	4,86	6,49	32,26	43,02	196,09	261,45	0,06	0,08	0,00	0,00	0,03	0,04	0,97	1,30	19,04	25,39	19,40	25,87	0,88	1,18	508
	Кисель	200	200	0,5448	0,5448	0	0	16,42	16,42	96,914	96,914	0	0	0,06	0,06	0,18	0,18	0,003	0,003	0	0	2	2	7	7	648
	Ржаной хлеб	80	100	3,92	4,90	0,80	1,00	36,80	46,00	174,39	217,99	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	0,68	14,40	18,00	16,00	20,00	2,32	2,90	
	Итого			27,15	34,08	19,66	23,84	119,44	147,56	791,95	993,93	0,42	0,52	22,74	26,63	0,43	0,48	6,69	7,97	125,93	157,80	121,41	151,58	18,25		
								Процент		34%	37%															
Полдник	Банан	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	91,08	91,08	0,06	0,06	26	26	0,06	0,06	0,8	0,8	32	32	18	18	4,4	4,4	
	Йогурт	95		0,37		1,43		5,51		54,15		0,03		0,52		0,01				131,3		13		0,09		401
	Всего за день			32,69	41,20	21,06	25,44	167,90	205,64	1639,91	1979,04	0,57	0,71	48,74	52,63	0,49	0,54	8,46	10,05	171,73	208,20	159,21	195,98	23,85		
								Процент		70%	73%															

VII день **ПН**	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины								Минералы						№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Каша манная	150	200	6,49	8,65	8,70	11,60	23,39	31,18	197,11	262,82	0,087	0,117	1,794	2,392	0,04	0,058	0,3705	0,494	170,8	227,733	26,24	34,9867	0,6218	0,82907	311
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2			15	15	58	58									10,7	10,7	6,5	6,5	0,45	0,45	685
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	30/5	2,40	2,40	4,43	4,43	14,47	14,47	110,30	110,30	0,05	0,05	0,00	0,00	0,03	0,03	0,49	0,49	7,50	7,50	9,92	9,92	0,61	0,61	1
	Итого			9,08	11,25	13,13	16,03	52,86	60,65	365,41	431,12	0,14	0,16	1,79	2,39	0,07	0,09	0,86	0,98	189,00	245,93	42,66	51,41	1,68	1,89	
								Процент		16%	16%															
Обед	Салат витаминный	60	100	0,68	1,14	4,00	6,67	9,60	16,00	49,20	82,00	0,02	0,03	12,70	21,17	0,30	0,50	2,70	4,50	17,70	29,50	10,80	18,00	0,52	0,87	40
	Щи из свежей капусты на костном бульоне	200	250	6,42	8,03	8,02	10,03	9,67	12,09	140,61	175,77	0,08	0,10	30,58	38,23	0,07	0,09	2,43	3,03	37,83	47,29	26,80	33,50	4,19	5,24	124
	Гуляш из говядины	80	100	12,36	15,45	13,28	16,60	3,12	3,91	186,99	233,74	0,05	0,06	0,86	1,07	0,12	0,14	3,36	4,20	8,74	10,93	17,36	21,70	6,30	7,88	437
	Макаронные изделия отварные	150	200	5,52	7,36	5,00	6,67	35,33	47,11	211,10	281,47	0,09	0,12	0,00	0,00	0,03	0,04	0,99	1,32	13,00	17,33	20,60	27,47	1,10	1,47	332
	Сок фруктовый	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	27,60	27,60	115,62	115,62	0,04	0,04	4,00	4,00	0,00	0,00	0,20	0,20	40,00	40,00	18,00	18,00	0,80	0,80	
	Хлеб ржаной	80	100	3,92	4,9	0,8	1	36,8	46	174,392	217,99	0,072	0,09	0	0	0	0	0,544	0,68	14,4	18	16	20	2,32	2,9	
	Итого			29,51	37,48	31,11	40,97	122,13	152,70	877,92	1106,58	0,34	0,43	48,14	64,47	0,52	0,77	10,22	13,94	131,68	163,05	109,56	138,67	15,23	19,15	
								Процент		37%	41%															
Полдник	Яблоко	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	91,08	91,08	0,06	0,06	26	26	0,06	0,06	0,8	0,8	32	32	18	18	4,4	4,4	
	Йогурт	95		0,37		1,43		5,51		54,15		0,03		0,52		0,01				131,3		13		0,09		401
	Всего за день			39,39	49,52	45,03	57,79	194,58	232,95	1334,41	1628,78	0,54	0,66	75,94	92,86	0,65	0,92	11,88	15,71	352,68	440,99	170,22	208,07	21,31	25,44	
								Процент		57%	60%															

VIII день **ВТ**	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины								Минералы						№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Макароны с сыром	150	200	8,05	10,73	13,08	17,44	30,57	40,77	279,58	372,77	0,08	0,107	0,24	0,32	0,1	0,131	0,5569	0,7425	159,513	212,683	14,54	19,3867	0,885	1,18	333
	Напиток кофейный	200	200	2,00	2,00	2,00	2,00	26,00	26,00	131,80	131,80	0,02	0,02	0,28	0,28	0,00	0,00	0,05	0,05	92,30	92,30	13,50	13,50	0,23	0,23	692
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	30/5	2,40	2,40	4,43	4,43	14,47	14,47	110,30	110,30	0,048	0,048	0	0	0,03	0,03	0,4855	0,4855	7,5	7,5	9,92	9,92	0,61	0,61	1
	Итого			12,45	15,13	19,51	23,87	71,04	81,24	521,67	614,87	0,15	0,18	0,52	0,60	0,13	0,16	1,09	1,28	259,31	312,48	37,96	42,81	1,73	2,02	
								Процент		22%	23%															
Обед	Салат из капусты с морковью	60	100	1,02	1,69	3,15	5,24	2,79	4,66	44,88	74,80	0,02	0,03	21,67	36,12	0,00	0,00	0,41	0,69	29,41	49,02	10,28	17,14	0,33	0,55	43
	Суп гороховый	200	250	9,18	11,48	7,56	9,46	15,98	19,97	173,48	216,86	0,21	0,27	9,20	11,50	0,02	0,03	2,45	3,06	27,44	34,30	32,74	40,92	2,26	2,82	139
	Капуста тушеная	150	200	3,81	5,09	6,11	8,15	38,61	51,48	230,75	307,67	0,04	0,06	0,00	0,00	0,04	0,05	0,87	1,16	5,13	6,84	27,03	36,04	0,55	0,74	332
	Рыба тушеная	80	100	27,36	34,20	22,01	27,52	6,10	7,63	57,36	71,70	0,05	0,06	1,60	2,01	0,08	0,10	2,03	2,54	21,93	27,42	26,86	33,57	3,22	4,02	136
	Кисель	200	200	0,5448	0,5448	0	0	16,42	16,42	96,914	96,914	0	0	0,06	0,06	0,18	0,18	0,003	0,003	0	0	2	2	7	7	648
	Хлеб пшеничный	60	80	4,74	6,32	0,60	0,80	28,86	38,48	143,34	191,12	0,10	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,97	1,29	13,80	18,40	19,80	26,40	1,20	1,60	
	Итого			46,65	59,32	39,43	51,16	108,76	138,64	746,73	959,06	0,42	0,54	32,53	49,68	0,32	0,36	6,73	8,73	97,71	135,98	118,70	156,07	14,55	16,73	
								Процент		32%	35%															
Полдник	Груша	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	91,08	91,08	0,06	0,06	26	26	0,06	0,06	0,8	0,8	32	32	18	18	4,4	4,4	
	Йогурт	95		0,37		1,43		5,51		54,15		0,03		0,52		0,01				131,3		13		0,09		401
	Всего за день			54,60	69,65	45,25	58,66	175,22	220,71	1359,48	1665,01	0,58	0,73	58,53	75,68	0,41	0,46	8,36	10,64	144,17	187,26	149,17	190,69	19,66	22,06	
								Процент		58%	61%															

IX день **СР**	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины								Минералы						№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Вафли	40	40	8,20	8,20	4,60	4,60	26,40	26,40	188,00	188,00															
	Каша гречневая с маслом	150	200	7,15	9,53	5,02	6,70	46,86	62,48	268,13	357,51	0,097	0,129	0	0	0,03	0,041	0,8324	1,1099	14,46	19,28	12,468	16,624	0,702	0,936	508
	Какао с молоком	200	200	2,97	2,97	3,90	3,90	25,78	25,78	157,40	157,40	0,04	0,04	1,30	1,30	0,01	0,01	0,17	0,17	122,60	122,60	17,64	17,64	0,65	0,65	693
	Хлеб пшеничный	60	80	4,74	6,32	0,60	0,80	28,86	38,48	143,34	191,12	0,10	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,97	1,29	13,80	18,40	19,80	26,40	1,20	1,60	
	Итого			23,06	27,02	14,12	16,00	127,89	153,13	756,87	894,03	0,24	0,30	1,30	1,30	0,04	0,05	1,97	2,57	150,86	160,28	49,91	60,66	2,55	3,19	
								Процент		32%	33%															
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,40	0,40	4,55	4,55	1,30	1,30	28,60	47,70	0,02	0,02	7,90	8,10	0,05	0,05	2,15	2,21	9,60	10,80	6,80	7,20	0,38	0,41	20
	Суп консервный	200	250	8,69	10,86	4,27	5,34	28,51	35,64	192,29	240,36	0,19	0,24	11,68	14,60	0,02	0,02	1,92	2,40	57,69	72,11	50,76	63,45	1,54	1,93	142
	Курица тушеная	80	100	9,07	11,33	5,17	6,47	4,15	5,18	103,35	129,18	0,07	0,09	3,10	3,87	0,15	0,19	1,10	1,38	25,20	31,50	26,45	33,06	6,12	7,65	374
	Каша перловая	150	200	4,53	6,04	4,86	6,49	32,26	43,02	196,09	261,45	0,06	0,08	0,00	0,00	0,03	0,04	0,97	1,30	19,04	25,39	19,40	25,87	0,88	1,18	508
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2			15	15	58	58									10,7	10,7	6,5	6,5	0,45	0,45	685
	Ржаной хлеб	80	100	3,92	4,90	0,80	1,00	36,80	46,00	174,39	217,99	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	0,68	14,40	18,00	16,00	20,00	2,32	2,90	
	Итого			26,81	33,74	19,66	23,84	118,02	146,14	753,04	955,02	0,42	0,52	22,68	26,57	0,25	0,30	6,69	7,96	136,63	168,50	125,91	156,08	11,70		
								Процент		32%	35%															
Полдник	Банан	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	91,08	91,08	0,06	0,06	26	26	0,06	0,06	0,8	0,8	32	32	18	18	4,4	4,4	
	Йогурт	95		0,37		1,43		5,51		54,15		0,03		0,52		0,01				131,3		13		0,09		401
	Всего за день			32,35	40,86	21,06	25,44	166,48	204,22	1600,99	1940,13	0,57	0,71	48,68	52,57	0,31	0,36	8,45	10,05	182,43	218,90	163,71	200,48	17,30		
								Процент		68%	72%															

Х день **ЧТ**	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины								Минералы						№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Каша рисовая	150	200	5,54	7,39	8,03	10,70	30,83	41,10	223,75	298,34	0,07	0,10	1,54	2,06	0,04	0,05	0,62	0,83	145,54	194,05	32,30	43,06	0,39	0,53	302
	Чай с сахаром и аскорбиновой кислотой	200	200	0,60	0,60			31,40	31,40	124,00	124,00	0,00	0,00	2,10	2,80	0,00	0,00	0,01	0,01	4,69	6,25	1,76	2,34	0,22	0,29	
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/15	30/5/15	5,85	5,85	8,78	8,78	14,47	14,47	164,90	164,90	0,05	0,05	0,24	0,24	0,07	0,07	0,51	0,51	157,50	157,50	17,42	17,42	0,78	0,78	3
	Итого			11,98	13,83	16,80	19,48	76,70	86,97	512,65	587,24	0,13	0,15	3,88	5,10	0,11	0,12	1,14	1,35	307,73	357,80	51,47	62,82	1,39	1,59	
								Процент		22%	22%															
Обед	Салат витаминный	60	100	0,684	1,14	4,002	6,67	9,6	16	49,2	82	0,018	0,03	12,702	21,17	0,3	0,5	2,7	4,5	17,7	29,5	10,8	18	0,522	0,87	40
	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250	6,15	7,69	7,30	9,13	9,01	11,27	130,10	162,62	0,05	0,06	11,73	14,67	0,15	0,19	1,90	2,37	33,20	41,50	31,07	38,84	5,51	6,88	110
	Тефтели из говядины с подливой	50/25	50/25	8,05	8,05	8,62	8,62	6,11	6,11	138,25	138,25	0,03	0,03	0,74	0,74	0,23	0,23	2,15	2,15	6,72	6,72	14,89	14,89	9,90	9,90	463/587
	Картофель отварной	150	200	3,03	4,04	4,93	6,58	24,49	32,66	158,69	211,58	0,18	0,24	30,00	40,00	0,03	0,04	1,95	2,60	15,63	20,84	34,52	46,03	1,36	1,81	518
	Компот из свежих яблок	200	200	0,10	0,10	0,10	0,10	26,40	26,40	109,59	109,59	0,01	0,01	3,25	3,25	0,00	0,00	0,08	0,08	4,48	4,48	2,25	2,25	0,55	0,55	701
	Хлеб пшеничный	60	80	4,74	6,32	0,6	0,8	28,86	38,48	143,34	191,12	0,096	0,128	0	0	0	0	0,966	1,288	13,8	18,4	19,8	26,4	1,2	1,6	
	Итого			22,75	27,33	25,56	31,90	104,48	130,92	729,16	895,16	0,38	0,49	58,43	79,83	0,71	0,96	9,74	12,98	91,53	121,44	113,34	146,41	19,04	21,61	
								Процент		31%	33%															
Полдник	Яблоко	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	91,08	91,08	0,06	0,06	26	26	0,06	0,06	0,8	0,8	32	32	18	18	4,4	4,4	
	Йогурт	95		0,37		1,43		5,51		54,15		0,03		0,52		0,01				131,3		13		0,09		401
	Всего за день			35,53	41,96	43,16	52,18	200,78	237,49	1332,89	1573,47	0,56	0,70	88,31	110,92	0,88	1,14	11,67	15,13	431,25	511,24	182,81	227,23	24,82	27,60	
								Процент		57%	58%															

XI день **ПТ**	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины								Минералы						№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Каша "Дружба"	150	200	3,60	4,80	5,81	7,75	22,80	30,40	162,28	216,37	0,09	0,12	0,28	0,37	0,03	0,05	0,52	0,70	32,23	42,97	24,37	32,49	0,62	0,83	297
	Напиток кофейный	200	200	2,00	2,00	2,00	2,00	26,00	26,00	131,80	131,80	0,02	0,02	0,28	0,28	0,00	0,00	0,05	0,05	92,30	92,30	13,50	13,50	0,23	0,23	692
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/15	30/5/15	5,85	5,85	8,78	8,78	14,47	14,47	164,90	164,90	0,05	0,05	0,24	0,24	0,07	0,07	0,51	0,51	157,50	157,50	17,42	17,42	0,78	0,78	3
	Итого			11,44	12,64	16,59	18,52	63,27	70,87	458,98	513,07	0,16	0,20	0,80	0,89	0,10	0,11	1,08	1,25	282,03	292,77	55,29	63,41	1,63	1,84	
								Процент		20%	19%															
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	100	0,94	1,56	3,04	5,07	5,77	9,61	55,80	93,01	0,02	0,03	21,93	36,55	0,00	0,00	0,60	1,00	24,67	41,12	8,42	14,04	0,33	0,55	43
	Рассольник "Ленинградский" на костном бульоне	200	250	6,43	8,04	8,21	10,27	11,00	13,75	147,86	184,82	0,09	0,11	16,00	20,00	0,00	0,00	0,10	0,13	24,40	30,50	24,52	30,65	1,30	1,63	134
	Сосиска отварная	50	50	7,00	7,00	11,50	11,50	0,80	0,80	136,50	136,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,50	17,50	10,00	10,00	0,90	0,90	413
	Гречка с маслом	150	200	7,15	9,53	5,02	6,70	46,86	62,48	268,13	357,51	0,10	0,13	0,00	0,00	0,03	0,04	0,83	1,11	14,46	19,28	12,47	16,62	0,70	0,94	508
	Кисель	200	200	0,54	0,54	0,00	0,00	16,42	16,42	96,91	96,91	0,00	0,00	0,06	0,06	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	2,00	7,00	7,00	648
	Ржаной хлеб	80	100	3,92	4,90	0,80	1,00	36,80	46,00	174,39	217,99	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	0,68	14,40	18,00	16,00	20,00	2,32	2,90	
	Итого			25,98	31,58	28,58	34,54	117,65	149,06	879,60	1086,74	0,27	0,35	37,99	56,61	0,21	0,22	2,09	2,93	95,43	126,40	73,41	93,31	12,56		
								Процент		37%	40%															
Полдник	Груша	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	91,08	91,08	0,06	0,06	26	26	0,06	0,06	0,8	0,8	32	32	18	18	4,4	4,4	
	Йогурт	95		0,37		1,43		5,51		54,15		0,03		0,52		0,01				131,3		13		0,09		401
	Всего за день			38,22	45,02	45,97	53,86	200,52	239,54	1429,66	1690,89	0,50	0,61	64,79	83,50	0,37	0,39	3,97	4,98	409,46	451,17	146,70	174,73	18,59	6,24	
								Процент		61%	62%															

XII день **СБ**	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины								Минералы						№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Каша геркулесовая	150	200	17,97	23,97	0,95	1,26	16,55	22,06	230,00	306,67	0,06	0,08	0,53	0,70	0,04	0,06	0,57	0,76	1,76	2,35	25,76	34,34	0,56	0,74	366
	Какао с молоком	200	200	2,97	2,97	3,90	3,90	25,78	25,78	157,40	157,40	0,04	0,04	1,30	1,30	0,01	0,01	0,17	0,17	122,60	122,60	17,64	17,64	0,65	0,65	693
	Хлеб пшеничный	80	100	3,92	4,90	0,80	1,00	36,80	46,00	174,39	217,99	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	0,68	14,40	18,00	16,00	20,00	2,32	2,90	
	Печенье	50	50	4,05	4,05	1,55	1,55	26,3	26,3	137,5	137,5															
	Итого			28,91	35,89	7,20	7,71	105,43	120,14	699,29	819,56	0,17	0,21	1,83	2,00	0,05	0,07	1,29	1,61	138,76	142,95	59,40	71,98	3,53	4,29	
								Процент		30%	30%															
Обед	Винегрет	60	100	0,94	1,56	3,04	5,07	5,77	9,61	55,80	93,01	0,02	0,03	21,93	36,55	0,00	0,00	0,60	1,00	24,67	41,12	8,42	14,04	0,33	0,55	43
	Суп-лапша на костном бульоне	200	250	6,76	8,45	27,00	33,76	12,67	15,84	133,76	167,20	0,05	0,06	1,21	1,51	0,05	0,07	1,81	2,27	12,48	15,60	13,06	16,32	2,20	2,75	147
	Плов с курицей	150	200	11,40	15,20	9,75	13,00	27,15	36,20	247,50	330,00	0,09	0,13	2,27	3,02	0,10	0,13	3,40	4,53	23,40	31,20	24,48	32,64	4,13	5,50	492
	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20			15,00	15,00	58,00	58,00									10,7	10,7	6,5	6,5	0,45	0,45	685
	Хлеб ржаной	80	100	3,92	4,90	0,80	1,00	36,80	46,00	174,39	217,99	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	0,68	14,40	18,00	16,00	20,00	2,32	2,90	
	Итого			23,21	30,31	40,60	52,83	97,39	122,65	669,46	866,20	0,23	0,30	25,41	41,09	0,15	0,20	6,36	8,48	85,65	116,62	68,46	89,50	9,43	12,15	
								Процент		28%	32%															
Полдник	Банан	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	91,08	91,08	0,06	0,06	26	26	0,06	0,06	0,8	0,8	32	32	18	18	4,4	4,4	
	Йогурт	95		0,37		1,43		5,51		54,15		0,03		0,52		0,01				131,3		13		0,09		401
	Всего за день			52,92	67,00	48,60	61,34	222,41	262,39	1459,83	1776,83	0,47	0,57	53,24	69,09	0,26	0,32	8,44	10,89	256,41	291,57	145,86	179,48	17,36	20,85	
								Процент		62%	65%															

XIII день **ПН**	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины								Минералы						№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Макароны с сыром	150	200	8,05	10,73	13,08	17,44	30,57	40,77	279,58	372,77	0,08	0,107	0,24	0,32	0,1	0,131	0,5569	0,7425	159,513	212,683	14,54	19,3867	0,885	1,18	333
	Чай с сахаром и аскорбиновой кислотой	200	200	0,60	0,60			31,40	31,40	124,00	124,00	0,00	0,00	2,10	2,80	0,00	0,00	0,01	0,01	4,69	6,25	1,76	2,34	0,22	0,29	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	30/5	2,40	2,40	4,43	4,43	14,47	14,47	110,30	110,30	0,048	0,048	0	0	0,03	0,03	0,4855	0,4855	7,5	7,5	9,92	9,92	0,61	0,61	1
	Итого			11,05	13,73	17,51	21,87	76,44	86,64	513,87	607,07	0,13	0,16	2,34	3,12	0,13	0,16	1,05	1,24	171,70	226,43	26,22	31,65	1,71	2,08	
								Процент		22%	22%															
Обед	Салат из капусты с морковью	60	100	1,02	1,69	3,15	5,24	2,79	4,66	44,88	74,80	0,02	0,03	21,67	36,12	0,00	0,00	0,41	0,69	29,41	49,02	10,28	17,14	0,33	0,55	43
	Суп гороховый	200	250	9,18	11,48	7,56	9,46	15,98	19,97	173,48	216,86	0,21	0,27	9,20	11,50	0,02	0,03	2,45	3,06	27,44	34,30	32,74	40,92	2,26	2,82	139
	Капуста тушеная	150	200	3,81	5,09	6,11	8,15	38,61	51,48	230,75	307,67	0,04	0,06	0,00	0,00	0,04	0,05	0,87	1,16	5,13	6,84	27,03	36,04	0,55	0,74	332
	Рыба тушеная	80	100	27,36	34,20	22,01	27,52	6,10	7,63	57,36	71,70	0,05	0,06	1,60	2,01	0,08	0,10	2,03	2,54	21,93	27,42	26,86	33,57	3,22	4,02	136
	Компот из свежих яблок	200	200	0,10	0,10	0,10	0,10	26,40	26,40	109,59	109,59	0,01	0,01	3,25	3,25	0,00	0,00	0,08	0,08	4,48	4,48	2,25	2,25	0,55	0,55	701
	Хлеб пшеничный	60	80	4,74	6,32	0,60	0,80	28,86	38,48	143,34	191,12	0,10	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,97	1,29	13,80	18,40	19,80	26,40	1,20	1,60	
	Итого			46,21	58,87	39,53	51,26	118,75	148,62	759,40	971,73	0,43	0,55	35,72	52,87	0,14	0,18	6,80	8,81	102,19	140,46	118,95	156,32	8,10	10,28	
								Процент		32%	36%															
Полдник	Яблоко	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	91,08	91,08	0,06	0,06	26	26	0,06	0,06	0,8	0,8	32	32	18	18	4,4	4,4	
	Йогурт	95		0,37		1,43		5,51		54,15		0,03		0,52		0,01				131,3		13		0,09		401
	Всего за день			58,05	73,40	57,84	73,93	214,79	254,86	1364,36	1669,88	0,61	0,77	64,06	81,99	0,33	0,40	8,65	10,84	305,89	398,89	163,17	205,96	14,22	16,76	
								Процент		58%	62%															

XIV день **ВТ**	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины								Минералы						№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Каша "Дружба"	150	200	3,60	4,80	5,81	7,75	22,80	30,40	162,28	216,37	0,09	0,12	0,28	0,37	0,03	0,05	0,52	0,70	32,23	42,97	24,37	32,49	0,62	0,83	297
	Напиток кофейный	200	200	2,00	2,00	2,00	2,00	26,00	26,00	131,80	131,80	0,02	0,02	0,28	0,28	0,00	0,00	0,05	0,05	92,30	92,30	13,50	13,50	0,23	0,23	692
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/15	30/5/15	5,85	5,85	8,78	8,78	14,47	14,47	164,90	164,90	0,05	0,05	0,24	0,24	0,07	0,07	0,51	0,51	157,50	157,50	17,42	17,42	0,78	0,78	3
	Итого			11,44	12,64	16,59	18,52	63,27	70,87	458,98	513,07	0,16	0,20	0,80	0,89	0,10	0,11	1,08	1,25	282,03	292,77	55,29	63,41	1,63	1,84	
								Процент		20%	19%															
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	100	0,94	1,56	3,04	5,07	5,77	9,61	55,80	93,01	0,02	0,03	21,93	36,55	0,00	0,00	0,60	1,00	24,67	41,12	8,42	14,04	0,33	0,55	43
	Рассольник "Ленинградский" на костном бульоне	200	250	6,43	8,04	8,21	10,27	11,00	13,75	147,86	184,82	0,09	0,11	16,00	20,00	0,00	0,00	0,10	0,13	24,40	30,50	24,52	30,65	1,30	1,63	134
	Сосиска отварная	50	50	7,00	7,00	11,50	11,50	0,80	0,80	136,50	136,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,50	17,50	10,00	10,00	0,90	0,90	413
	Гречка с маслом	150	200	7,15	9,53	5,02	6,70	46,86	62,48	268,13	357,51	0,10	0,13	0,00	0,00	0,03	0,04	0,83	1,11	14,46	19,28	12,47	16,62	0,70	0,94	508
	Кисель	200	200	0,54	0,54	0,00	0,00	16,42	16,42	96,91	96,91	0,00	0,00	0,06	0,06	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	2,00	7,00	7,00	648
	Ржаной хлеб	80	100	3,92	4,90	0,80	1,00	36,80	46,00	174,39	217,99	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	0,68	14,40	18,00	16,00	20,00	2,32	2,90	
	Итого			25,98	31,58	28,58	34,54	117,65	149,06	879,60	1086,74	0,27	0,35	37,99	56,61	0,21	0,22	2,09	2,93	95,43	126,40	73,41	93,31	12,56		
								Процент		37%	40%															
Полдник	Груша	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	91,08	91,08	0,06	0,06	26	26	0,06	0,06	0,8	0,8	32	32	18	18	4,4	4,4	
	Йогурт	95		0,37		1,43		5,51		54,15		0,03		0,52		0,01				131,3		13		0,09		401
	Всего за день			38,22	45,02	45,97	53,86	200,52	239,54	1429,66	1690,89	0,50	0,61	64,79	83,50	0,37	0,39	3,97	4,98	409,46	451,17	146,70	174,73	18,59	6,24	
								Процент		61%	62%															

XV день **СР**	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины								Минералы						№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Каша геркулесовая	150	200	17,97	23,97	0,95	1,26	16,55	22,06	230,00	306,67	0,06	0,08	0,53	0,70	0,04	0,06	0,57	0,76	1,76	2,35	25,76	34,34	0,56	0,74	366
	Какао с молоком	200	200	2,97	2,97	3,90	3,90	25,78	25,78	157,40	157,40	0,04	0,04	1,30	1,30	0,01	0,01	0,17	0,17	122,60	122,60	17,64	17,64	0,65	0,65	693
	Хлеб пшеничный	80	100	3,92	4,90	0,80	1,00	36,80	46,00	174,39	217,99	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	0,68	14,40	18,00	16,00	20,00	2,32	2,90	
	Печенье	50	50	4,05	4,05	1,55	1,55	26,3	26,3	137,5	137,5															
	Итого			28,91	35,89	7,20	7,71	105,43	120,14	699,29	819,56	0,17	0,21	1,83	2,00	0,05	0,07	1,29	1,61	138,76	142,95	59,40	71,98	3,53	4,29	
								Процент		30%	30%															
Обед	Винегрет	60	100	0,94	1,56	3,04	5,07	5,77	9,61	55,80	93,01	0,02	0,03	21,93	36,55	0,00	0,00	0,60	1,00	24,67	41,12	8,42	14,04	0,33	0,55	43
	Суп-лапша на костном бульоне	200	250	6,76	8,45	27,00	33,76	12,67	15,84	133,76	167,20	0,05	0,06	1,21	1,51	0,05	0,07	1,81	2,27	12,48	15,60	13,06	16,32	2,20	2,75	147
	Плов с курицей	150	200	11,40	15,20	9,75	13,00	27,15	36,20	247,50	330,00	0,09	0,13	2,27	3,02	0,10	0,13	3,40	4,53	23,40	31,20	24,48	32,64	4,13	5,50	492
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2			15	15	58	58									10,7	10,7	6,5	6,5	0,45	0,45	685
	Хлеб ржаной	80	100	3,92	4,90	0,80	1,00	36,80	46,00	174,39	217,99	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	0,68	14,40	18,00	16,00	20,00	2,32	2,90	
	Итого			23,21	30,31	40,60	52,83	97,39	122,65	669,46	866,20	0,23	0,30	25,41	41,09	0,15	0,20	6,36	8,48	85,65	116,62	68,46	89,50	9,43	12,15	
								Процент		28%	32%															
Полдник	Банан	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	91,08	91,08	0,06	0,06	26	26	0,06	0,06	0,8	0,8	32	32	18	18	4,4	4,4	
	Йогурт	95		0,37		1,43		5,51		54,15		0,03		0,52		0,01				131,3		13		0,09		401
	Всего за день			52,92	67,00	48,60	61,34	222,41	262,39	1459,83	1776,83	0,47	0,57	53,24	69,09	0,26	0,32	8,44	10,89	256,41	291,57	145,86	179,48	17,36	20,85	
								Процент		62%	65%															

XVI день **ЧТ**	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины								Минералы						№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Каша манная	150	200	6,49	8,65	8,70	11,60	23,39	31,18	197,11	262,82	0,087	0,117	1,794	2,392	0,04	0,058	0,3705	0,494	170,8	227,733	26,24	34,9867	0,6218	0,82907	311
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2			15	15	58	58									10,7	10,7	6,5	6,5	0,45	0,45	685
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	30/5	2,40	2,40	4,43	4,43	14,47	14,47	110,30	110,30	0,05	0,05	0,00	0,00	0,03	0,03	0,49	0,49	7,50	7,50	9,92	9,92	0,61	0,61	1
	Итого			9,08	11,25	13,13	16,03	52,86	60,65	365,41	431,12	0,14	0,16	1,79	2,39	0,07	0,09	0,86	0,98	189,00	245,93	42,66	51,41	1,68	1,89	
								Процент		16%	16%															
Обед	Салат витаминный	60	100	0,68	1,14	4,00	6,67	9,60	16,00	49,20	82,00	0,02	0,03	12,70	21,17	0,30	0,50	2,70	4,50	17,70	29,50	10,80	18,00	0,52	0,87	40
	Щи из свежей капусты на костном бульоне	200	250	6,42	8,03	8,02	10,03	9,67	12,09	140,61	175,77	0,08	0,10	30,58	38,23	0,07	0,09	2,43	3,03	37,83	47,29	26,80	33,50	4,19	5,24	124
	Гуляш из говядины	80	100	12,36	15,45	13,28	16,60	3,12	3,91	186,99	233,74	0,05	0,06	0,86	1,07	0,12	0,14	3,36	4,20	8,74	10,93	17,36	21,70	6,30	7,88	437
	Макаронные изделия отварные	150	200	5,52	7,36	5,00	6,67	35,33	47,11	211,10	281,47	0,09	0,12	0,00	0,00	0,03	0,04	0,99	1,32	13,00	17,33	20,60	27,47	1,10	1,47	332
	Сок фруктовый	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	27,60	27,60	115,62	115,62	0,04	0,04	4,00	4,00	0,00	0,00	0,20	0,20	40,00	40,00	18,00	18,00	0,80	0,80	
	Хлеб ржаной	80	100	3,92	4,9	0,8	1	36,8	46	174,392	217,99	0,072	0,09	0	0	0	0	0,544	0,68	14,4	18	16	20	2,32	2,9	
	Итого			29,51	37,48	31,11	40,97	122,13	152,70	877,92	1106,58	0,34	0,43	48,14	64,47	0,52	0,77	10,22	13,94	131,68	163,05	109,56	138,67	15,23	19,15	
								Процент		37%	41%															
Полдник	Яблоко	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	91,08	91,08	0,06	0,06	26	26	0,06	0,06	0,8	0,8	32	32	18	18	4,4	4,4	
	Йогурт	95		0,37		1,43		5,51		54,15		0,03		0,52		0,01				131,3		13		0,09		401
	Всего за день			39,39	49,52	45,03	57,79	194,58	232,95	1334,41	1628,78	0,54	0,66	75,94	92,86	0,65	0,92	11,88	15,71	352,68	440,99	170,22	208,07	21,31	25,44	
								Процент		57%	60%															

XVII день **ПТ**	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины								Минералы						№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Вафли	40	40	8,20	8,20	4,60	4,60	26,40	26,40	188,00	188,00															
	Каша гречневая с маслом	150	200	7,15	9,53	5,02	6,70	46,86	62,48	268,13	357,51	0,097	0,129	0	0	0,03	0,041	0,8324	1,1099	14,46	19,28	12,468	16,624	0,702	0,936	508
	Напиток кофейный	200	200	2,00	2,00	2,00	2,00	26,00	26,00	131,80	131,80	0,02	0,02	0,28	0,28	0,00	0,00	0,05	0,05	92,30	92,30	13,50	13,50	0,23	0,23	692
	Пшеничный хлеб	60	80	4,74	6,32	0,60	0,80	28,86	38,48	143,34	191,12	0,10	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,97	1,29	13,80	18,40	19,80	26,40	1,20	1,60	
	Итого			22,09	26,05	12,22	14,10	128,12	153,36	731,27	868,43	0,21	0,28	0,28	0,28	0,03	0,04	1,85	2,45	120,56	129,98	45,77	56,52	2,13	2,77	
								Процент		31%	32%															
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,40	0,40	4,55	4,55	1,30	1,30	28,60	47,70	0,02	0,02	7,90	8,10	0,05	0,05	2,15	2,21	9,60	10,80	6,80	7,20	0,38	0,41	20
	Суп консервный	200	250	8,69	10,86	4,27	5,34	28,51	35,64	192,29	240,36	0,19	0,24	11,68	14,60	0,02	0,02	1,92	2,40	57,69	72,11	50,76	63,45	1,54	1,93	142
	Курица тушеная	80	100	9,07	11,33	5,17	6,47	4,15	5,18	103,35	129,18	0,07	0,09	3,10	3,87	0,15	0,19	1,10	1,38	25,20	31,50	26,45	33,06	6,12	7,65	374
	Каша перловая	150	200	4,53	6,04	4,86	6,49	32,26	43,02	196,09	261,45	0,06	0,08	0,00	0,00	0,03	0,04	0,97	1,30	19,04	25,39	19,40	25,87	0,88	1,18	508
	Кисель	200	200	0,5448	0,5448	0	0	16,42	16,42	96,914	96,914	0	0	0,06	0,06	0,18	0,18	0,003	0,003	0	0	2	2	7	7	648
	Ржаной хлеб	80	100	3,92	4,90	0,80	1,00	36,80	46,00	174,39	217,99	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	0,68	14,40	18,00	16,00	20,00	2,32	2,90	
	Итого			27,15	34,08	19,66	23,84	119,44	147,56	791,63	993,92	0,42	0,52	22,74	26,63	0,43	0,48	6,69	7,97	125,93	157,80	121,41	151,58	18,25		
								Процент		34%	37%															
Полдник	Груша	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	91,08	91,08	0,06	0,06	26	26	0,06	0,06	0,8	0,8	32	32	18	18	4,4	4,4	
	Йогурт	95		0,37		1,43		5,51		54,15		0,03		0,52		0,01				131,3		13		0,09		401
	Всего за день			32,69	41,20	21,06	25,44	167,90	205,64	1613,98	1953,43	0,57	0,71	48,74	52,63	0,49	0,54	8,46	10,05	171,73	208,20	159,21	195,98	23,85		
								Процент		69%	72%															

XVIII день **СБ**	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины								Минералы						№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Каша рисовая	150	200	5,54	7,39	8,03	10,70	30,83	41,10	223,75	298,34	0,07	0,10	1,54	2,06	0,04	0,05	0,62	0,83	145,54	194,05	32,30	43,06	0,39	0,53	302
	Какао с молоком	200	200	2,97	2,97	3,90	3,90	25,78	25,78	157,40	157,40	0,04	0,04	1,30	1,30	0,01	0,01	0,17	0,17	122,60	122,60	17,64	17,64	0,65	0,65	693
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/15	30/5/15	5,85	5,85	8,78	8,78	14,47	14,47	164,90	164,90	0,05	0,05	0,24	0,24	0,07	0,07	0,51	0,51	157,50	157,50	17,42	17,42	0,78	0,78	3
	Итого			14,35	16,20	20,70	23,38	71,07	81,35	546,05	620,63	0,17	0,19	3,08	3,60	0,12	0,13	1,30	1,51	425,64	474,15	67,36	78,12	1,82	1,95	
								Процент		23%	23%															
Обед	Салат витаминный	60	100	0,684	1,14	4,002	6,67	9,6	16	49,2	82	0,018	0,03	12,702	21,17	0,3	0,5	2,7	4,5	17,7	29,5	10,8	18	0,522	0,87	40
	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250	6,15	7,69	7,30	9,13	9,01	11,27	130,10	162,62	0,05	0,06	11,73	14,67	0,15	0,19	1,90	2,37	33,20	41,50	31,07	38,84	5,51	6,88	110
	Тефтели из говядины с подливой	50/25	50/25	8,05	8,05	8,62	8,62	6,11	6,11	138,25	138,25	0,03	0,03	0,74	0,74	0,23	0,23	2,15	2,15	6,72	6,72	14,89	14,89	9,90	9,90	463/587
	Картофель отварной	150	200	3,03	4,04	4,93	6,58	24,49	32,66	158,69	211,58	0,18	0,24	30,00	40,00	0,03	0,04	1,95	2,60	15,63	20,84	34,52	46,03	1,36	1,81	518
	Чай с сахаром и аскорбиновой кислотой	200	200	0,60	0,60			31,40	31,40	124,00	124,00	0,00	0,00	2,10	2,80	0,00	0,00	0,01	0,01	4,69	6,25	1,76	2,34	0,22	0,29	
	Хлеб пшеничный	60	80	4,74	6,32	0,6	0,8	28,86	38,48	143,34	191,12	0,096	0,128	0	0	0	0	0,966	1,288	13,8	18,4	19,8	26,4	1,2	1,6	
	Итого			23,25	27,83	25,46	31,80	109,48	135,91	743,57	909,57	0,37	0,49	57,28	79,38	0,71	0,96	9,67	12,92	91,73	123,21	112,84	146,50	18,70	21,35	
								Процент		32%	34%															
Полдник	Банан	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	91,08	91,08	0,06	0,06	26	26	0,06	0,06	0,8	0,8	32	32	18	18	4,4	4,4	
	Йогурт	95		0,37		1,43		5,51		54,15		0,03		0,52		0,01				131,3		13		0,09		401
	Всего за день			38,40	44,83	46,96	55,98	200,15	236,86	1380,70	1621,29	0,60	0,74	86,36	108,97	0,89	1,15	11,77	15,23	549,37	629,36	198,20	242,62	24,92	27,71	
								Процент		59%	60%															

XIX день **ПН**	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины								Минералы						№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Каша "Дружба"	150	200	3,60	4,80	5,81	7,75	22,80	30,40	162,28	216,37	0,09	0,12	0,28	0,37	0,03	0,05	0,52	0,70	32,23	42,97	24,37	32,49	0,62	0,83	297
	Чай с сахаром и аскорбиновой кислотой	200	200	0,60	0,60			31,40	31,40	124,00	124,00	0,00	0,00	2,10	2,80	0,00	0,00	0,01	0,01	4,69	6,25	1,76	2,34	0,22	0,29	
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/15	30/5/15	5,85	5,85	8,78	8,78	14,47	14,47	164,90	164,90	0,05	0,05	0,24	0,24	0,07	0,07	0,51	0,51	157,50	157,50	17,42	17,42	0,78	0,78	3
	Итого			10,04	11,24	14,59	16,52	68,67	76,27	451,18	505,27	0,14	0,18	2,62	3,41	0,10	0,11	1,04	1,21	194,41	206,72	43,54	52,25	1,62	1,90	
								Процент		19%	19%															
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	100	0,94	1,56	3,04	5,07	5,77	9,61	55,80	93,01	0,02	0,03	21,93	36,55	0,00	0,00	0,60	1,00	24,67	41,12	8,42	14,04	0,33	0,55	43
	Рассольник "Ленинградский" на костном бульоне	200	250	6,43	8,04	8,21	10,27	11,00	13,75	147,86	184,82	0,09	0,11	16,00	20,00	0,00	0,00	0,10	0,13	24,40	30,50	24,52	30,65	1,30	1,63	134
	Сосиска отварная	50	50	7,00	7,00	11,50	11,50	0,80	0,80	136,50	136,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,50	17,50	10,00	10,00	0,90	0,90	413
	Гречка с маслом	150	200	7,15	9,53	5,02	6,70	46,86	62,48	268,13	357,51	0,10	0,13	0,00	0,00	0,03	0,04	0,83	1,11	14,46	19,28	12,47	16,62	0,70	0,94	508
	Сок фруктовый	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	27,60	27,60	115,62	115,62	0,04	0,04	4,00	4,00	0,00	0,00	0,20	0,20	40,00	40,00	18,00	18,00	0,80	0,80	
	Ржаной хлеб	80	100	3,92	4,90	0,80	1,00	36,80	46,00	174,39	217,99	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	0,68	14,40	18,00	16,00	20,00	2,32	2,90	
	Итого			26,04	31,63	28,58	34,54	128,83	160,24	898,30	1105,45	0,31	0,39	41,93	60,55	0,03	0,04	2,28	3,12	135,43	166,40	89,41	109,31	6,36		
								Процент		38%	41%															
Полдник	Яблоко	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	91,08	91,08	0,06	0,06	26	26	0,06	0,06	0,8	0,8	32	32	18	18	4,4	4,4	
	Йогурт	95		0,37		1,43		5,51		54,15		0,03		0,52		0,01				131,3		13		0,09		401
	Всего за день			36,88	43,67	43,97	51,86	217,10	256,12	1440,56	1701,80	0,52	0,63	70,55	89,96	0,19	0,21	4,12	5,14	361,85	405,12	150,96	179,57	12,38	6,30	
								Процент		61%	63%															

XX день **ВТ**	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины								Минералы						№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Макароны с сыром	150	200	8,05	10,73	13,08	17,44	30,57	40,77	279,58	372,77	0,08	0,107	0,24	0,32	0,1	0,131	0,5569	0,7425	159,513	212,683	14,54	19,3867	0,885	1,18	333
	Напиток кофейный	200	200	2,00	2,00	2,00	2,00	26,00	26,00	131,80	131,80	0,02	0,02	0,28	0,28	0,00	0,00	0,05	0,05	92,30	92,30	13,50	13,50	0,23	0,23	692
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	30/5	2,40	2,40	4,43	4,43	14,47	14,47	110,30	110,30	0,048	0,048	0	0	0,03	0,03	0,4855	0,4855	7,5	7,5	9,92	9,92	0,61	0,61	1
	Итого			12,45	15,13	19,51	23,87	71,04	81,24	521,67	614,87	0,15	0,18	0,52	0,60	0,13	0,16	1,09	1,28	259,31	312,48	37,96	42,81	1,73	2,02	
								Процент		22%	23%															
Обед	Салат из капусты с морковью	60	100	1,02	1,69	3,15	5,24	2,79	4,66	44,88	74,80	0,02	0,03	21,67	36,12	0,00	0,00	0,41	0,69	29,41	49,02	10,28	17,14	0,33	0,55	43
	Суп гороховый	200	250	9,18	11,48	7,56	9,46	15,98	19,97	173,48	216,86	0,21	0,27	9,20	11,50	0,02	0,03	2,45	3,06	27,44	34,30	32,74	40,92	2,26	2,82	139
	Капуста тушеная	150	200	3,81	5,09	6,11	8,15	38,61	51,48	230,75	307,67	0,04	0,06	0,00	0,00	0,04	0,05	0,87	1,16	5,13	6,84	27,03	36,04	0,55	0,74	332
	Рыба тушеная	80	100	27,36	34,20	22,01	27,52	6,10	7,63	57,36	71,70	0,05	0,06	1,60	2,01	0,08	0,10	2,03	2,54	21,93	27,42	26,86	33,57	3,22	4,02	136
	Кисель	200	200	0,54	0,54	0,00	0,00	16,42	16,42	96,91	96,91	0,00	0,00	0,06	0,06	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	2,00	7,00	7,00	648
	Хлеб пшеничный	60	80	4,74	6,32	0,60	0,80	28,86	38,48	143,34	191,12	0,10	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,97	1,29	13,80	18,40	19,80	26,40	1,20	1,60	
	Итого			46,65	59,32	39,43	51,16	108,76	138,64	746,73	959,06	0,42	0,54	32,53	49,68	0,32	0,36	6,73	8,73	97,71	135,98	118,70	156,07	14,55	16,73	
								Процент		32%	35%															
Полдник	Груша	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	91,08	91,08	0,06	0,06	26	26	0,06	0,06	0,8	0,8	32	32	18	18	4,4	4,4	
	Йогурт	95		0,37		1,43		5,51		54,15		0,03		0,52		0,01				131,3		13		0,09		401
	Всего за день			59,90	75,25	59,74	75,83	199,41	239,47	1359,48	1665,01	0,63	0,78	59,05	76,28	0,51	0,58	8,62	10,81	389,03	480,46	174,66	216,87	20,68	23,15	
								Процент		58%	61%															

XXI день **СР**	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины								Минералы						№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Каша геркулесовая	150	200	17,97	23,97	0,95	1,26	16,55	22,06	230,00	306,67	0,06	0,08	0,53	0,70	0,04	0,06	0,57	0,76	1,76	2,35	25,76	34,34	0,56	0,74	366
	Какао с молоком	200	200	2,97	2,97	3,90	3,90	25,78	25,78	157,40	157,40	0,04	0,04	1,30	1,30	0,01	0,01	0,17	0,17	122,60	122,60	17,64	17,64	0,65	0,65	693
	Ржаной хлеб	80	100	3,92	4,90	0,80	1,00	36,80	46,00	174,39	217,99	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	0,68	14,40	18,00	16,00	20,00	2,32	2,90	
	Печенье	50	50	4,05	4,05	1,55	1,55	26,3	26,3	137,5	137,5															
	Итого			28,91	35,89	7,20	7,71	105,43	120,14	699,29	819,56	0,17	0,21	1,83	2,00	0,05	0,07	1,29	1,61	138,76	142,95	59,40	71,98	3,53	4,29	
								Процент		30%	30%															
Обед	Винегрет	60	100	0,94	1,56	3,04	5,07	5,77	9,61	55,80	93,01	0,02	0,03	21,93	36,55	0,00	0,00	0,60	1,00	24,67	41,12	8,42	14,04	0,33	0,55	43
	Суп-лапша на костном бульоне	200	250	6,76	8,45	27,00	33,76	12,67	15,84	133,76	167,20	0,05	0,06	1,21	1,51	0,05	0,07	1,81	2,27	12,48	15,60	13,06	16,32	2,20	2,75	147
	Плов с курицей	150	200	11,40	15,20	9,75	13,00	27,15	36,20	247,50	330,00	0,09	0,13	2,27	3,02	0,10	0,13	3,40	4,53	23,40	31,20	24,48	32,64	4,13	5,50	492
	Компот из свежих яблок	200	200	0,10	0,10	0,10	0,10	26,40	26,40	109,59	109,59	0,01	0,01	3,25	3,25	0,00	0,00	0,08	0,08	4,48	4,48	2,25	2,25	0,55	0,55	701
	Хлеб ржаной	80	100	3,92	4,90	0,80	1,00	36,80	46,00	174,39	217,99	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	0,68	14,40	18,00	16,00	20,00	2,32	2,90	
	Итого			23,11	30,21	40,70	52,93	108,79	134,05	721,04	917,78	0,24	0,31	28,66	44,34	0,15	0,20	6,43	8,55	79,43	110,40	64,21	85,25	9,53	12,25	
								Процент		31%	34%															
Полдник	Банан	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	91,08	91,08	0,06	0,06	26	26	0,06	0,06	0,8	0,8	32	32	18	18	4,4	4,4	
	Йогурт	95		0,37		1,43		5,51		54,15		0,03		0,52		0,01				131,3		13		0,09		401
	Всего за день			52,82	66,90	48,70	61,44	233,81	273,79	1511,41	1828,42	0,47	0,58	56,49	72,34	0,26	0,32	8,52	10,97	250,19	285,35	141,61	175,23	17,46	20,95	
								Процент		64%	67%															