

"Утверждено"

Директор "МБОУ
средняя общеобразовательная
школа"

С.А.
Приказ № 48 от 09.09.16

Климов

**Примерное двухнедельное меню рационов
двухразового горячего питания учащихся
МБОУ "Биларская СОШ" на 2016-2017 учебный год.**

МБОУ Вилярская СОШ на 2016-2017 учебный год.																										
№ по сб. рек.	Приём пищи, наименование блюد	Масса порции		Пищевые вещества, г						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								
				Белки		Жиры		Углеводы				В ₁		А		С		Са		Р		Mg		Fe		
		млад-шие кл.*	стар-шие кл.*	млад- шие кл.	стар- шие кл.	млад- шие кл.	стар- шие кл.	млад- шие кл.	стар- шие кл.	млад- шие кл.	стар-шие кл.	млад- шие кл.	стар- шие кл.	млад- шие кл.	стар- шие кл.	млад- шие кл.	стар- шие кл.	млад- шие кл.	стар- шие кл.	млад- шие кл.	стар- шие кл.	млад- шие кл.	стар- шие кл.	млад- шие кл.	стар- шие кл.	
	1 день																									
	Завтрак																									
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150																							
	Крупа гречневая	41	51	5,3	6,4	1,3	1,5	36,9	44,2	167,8	204,0	0,23	0,28	0,00	0,00	0,0	0,0	11,2	13,4	141,7	169,5	84,0	100,5	2,74	3,28	
	Масло сливочное	7	9	0,0	0,0	2,9	3,6	0,1	0,1	26,4	33,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	1,0	1,2	1,2	1,5	0,0	0,0	0,00	0,00	
	Вода	88	111	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	
	Котлеты рубленные мяс.	75	75																							
	Говядина	60/54	60/54	10,04	13,21	8,64	11,36	0,00	0,00	58,50	1,97	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	4,86	101,52	101,52	11,88	11,88	1,46	1,46	
	Лук репчатый	20/16	20/16	0,22	0,29	0,00	0,00	1,46	1,91	6,56	8,61	0,01	0,01	0,00	0,00	1,60	1,60	8,16	8,16	8,80	8,80	6,08	6,08	0,11	0,11	
	Мука пшеничная	11	11	1,13	1,44	0,12	0,15	7,58	9,65	36,74	46,76	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,98	1,98	9,46	9,46	1,76	1,76	0,13	0,13	
	Яйцо	3	3	0,38	0,50	0,35	0,46	0,02	0,03	4,71	6,28	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	1,65	1,65	5,76	5,76	0,36	0,36	0,08	0,08	
	Хлеб пшеничный	5	5	0,38	0,53	0,04	0,06	2,43	3,40	11,90	16,66	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,15	1,15	4,35	4,35	1,65	1,65	0,10	0,10	
	Молоко	11	11	0,31	0,39	0,35	0,45	0,52	0,66	6,38	8,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,14	13,20	13,20	9,90	9,90	1,54	1,54	0,01	0,01	
	Чай с сахаром	200	200																							
	Чай-заварка	0,2	0,2																							
	Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	15,0	56,9	56,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	6,0	19,5	19,5	4,2	4,2	0,33	0,33	
	Обед																									
	Каша "Дружба" (рис, пшено)	150	200																							
	Крупа пшениная	10	14	1,4	1,8	0,4	0,5	8,0	10,6	34,8	48,7	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	2,7	13,8	23,3	32,6	8,3	11,6	0,27	0,38	
	Крупа рисовая	10	14	0,8	0,2	0,1	0,2	8,6	11,4	33,0	46,2	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	1,1	15,0	7,0	5,0	7,0	0,10	0,14	
	Молоко	98	130	2,7	3,6	3,1	4,2	4,6	6,1	56,8	75,4	0,04	0,05	0,01	0,01	1,27	1,69	117,6	156,0	88,2	117,0	13,7	18,2	0,06	0,08	
	Масло сливочное	3	4	0,0	0,0	2,2	2,9	0,0	0,1	19,8	26,4	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	1,0	1,2	1,2	1,5	0,0	0,0	0,01	0,01	
	Сахар	6	8	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	8,0	22,7	30,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	

Вода	50	67	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Салат "Морковный"	75	100																						
Морковь	93/75	125/100	1,0	1,3	0,1	0,1	5,4	7,2	22,5	30,0	0,05	0,06	0,00	0,00	3,8	5,0	38,3	51,0	41,3	55,0	24,8	33,0	0,53	0,70
Масло растительное	1	1	0,0	0,0	3,0	4,0	0,0	0,0	27,0	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Сахар	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	4,0	11,4	15,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	200																						
Чай-заварка	0,2	0,2																						
Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	15,0	56,9	56,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Хлеб ржаной	50	70	3,4	3,4	0,7	0,7	32,2	32,2	154,0	154,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,1	100,1	64,4	64,4	14,0	14,0	2,03	2,03
Итого за весь день:			29,5	35,4	23,5	30,4	161,2	184,0	886,2	972,7	0,47	0,56	0,03	0,03	6,8	8,4	309,8	375,0	535,5	607,8	177,3	211,8	7,95	8,83
2 день																								
Завтрак																								
Салат из свежей капусты	60	75																						
Капуста б/к	60/48	75/60	1,1	1,4	0,1	0,1	2,8	3,8	16,2	21,6	0,00	0,00	0,00	0,00	27,00	36,00	28,8	38,4	18,6	24,8	9,6	12,8	0,36	0,48
Лук репчатый	10/8	12/10	0,1	0,2	0,0	0,0	0,9	1,2	4,1	5,3	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,30	3,1	4,0	5,8	7,5	1,4	1,8	0,08	0,10
Масло растительное	1	1	0,0	0,0	2,2	2,9	0,0	0,1	27,0	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Морковь	10/8	12/10	0,1	0,2	0,0	0,0	0,7	0,9	3,0	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,65	5,1	6,6	5,5	7,2	3,8	4,9	0,07	0,09
Макароны отварные	100	130																						
Макароны	39	50	4,1	5,2	0,4	0,6	27,2	34,9	131,4	171,8	0,07	0,09	0,00	0,00	0,0	0,0	7,4	9,5	33,9	43,5	6,2	8,0	0,62	0,80
Масло сливочное	5	6	0,0	0,0	3,6	4,4	0,1	0,1	33,1	39,7	0,00	0,00	0,02	0,02	0,0	0,0	1,2	1,4	1,5	1,8	0,0	0,0	0,01	0,01
Соус красный основной	20	20																						
Вода или бульон	20	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Мука пшеничная	3	3	0,3	0,3	0,0	0,0	2,1	2,1	10,0	10,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,5	0,5	2,6	2,6	0,5	0,5	0,04	0,04
Томатное пюре	4	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,3	0,3	1,3	1,3	0,0	0,0	0,03	0,03
Морковь	4/2	4/2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,3	0,3	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	1,0	1,0	1,1	1,1	0,9	0,9	0,01	0,01
Лук репчатый	4/2	4/2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,4	0,4	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	0,6	0,6	1,2	1,2	0,3	0,3	0,02	0,02
Масло растительное	2	2	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	18,0	18,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Котлеты рубленные мяс.	75	75																						
Говядина	60/54	60/54	10,04	13,21	8,64	11,36	0,00	0,00	58,50	1,97	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	4,86	101,52	101,52	11,88	11,88	1,46	1,46
Лук репчатый	20/16	20/16	0,22	0,29	0,00	0,00	1,46	1,91	6,56	8,61	0,01	0,01	0,00	0,00	1,60	1,60	8,16	8,16	8,80	8,80	6,08	6,08	0,11	0,11
Мука пшеничная	11	11	1,13	1,44	0,12	0,15	7,58	9,65	36,74	46,76	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,98	1,98	9,46	9,46	1,76	1,76	0,13	0,13
Яйцо	3	3	0,38	0,50	0,35	0,46	0,02	0,03	4,71	6,28	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	1,65	1,65	5,76	5,76	0,36	0,36	0,08	0,08
Хлеб пшеничный	5	5	0,38	0,53	0,04	0,06	2,43	3,40	11,90	16,66	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,15	1,15	4,35	4,35	1,65	1,65	0,10	0,10
Молоко	11	11	0,31	0,39	0,35	0,45	0,52	0,66	6,38	8,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,14	13,20	13,20	9,90	9,90	1,54	1,54	0,01	0,01
Компот из сухофруктов	200	200																						
Сухофрукты	25	25	0,4	0,4	0,0	0,0	9,3	9,3	38,7	38,7	0,01	0,01	0,00	0,00	0,8	0,8	20,0	20,0	20,8	20,8	25,5	25,5	0,75	0,75
Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	12,0	45,5	45,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Вода	203	203	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	50	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
Обед																								
Каша пшеничная молочная	150	200																						
Крупа пшеничная	23	30	3,6	4,3	0,5	0,6	36,4	44,3	168,3	204,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	4,1	5,0	76,5	93,0	25,5	31,0	0,51	0,62

Кисель (концентрат)	24	24	5,8	5,8	4,2	4,2	6,7	6,7	78,5	78,5	0,02	0,02	0,00	0,00	0,0	0,0	13,2	13,2	157,2	157,2	45,8	45,8	3,41	3,41
Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	12,0	45,5	45,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Вода	180	180	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	50	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
Обед																								
Макароны отварные	100	130																						
Макароны	39	50	4,1	5,2	0,4	0,6	27,2	34,9	131,4	171,8	0,07	0,09	0,00	0,00	0,0	0,0	7,4	9,5	33,9	43,5	6,2	8,0	0,62	0,80
Масло сливочное	5	6	0,0	0,0	3,6	4,4	0,1	0,1	33,1	39,7	0,00	0,00	0,02	0,02	0,0	0,0	1,2	1,4	1,5	1,8	0,0	0,0	0,01	0,01
Соус красный основной	20	20																						
Вода или бульон	20	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Мука пшеничная	3	3	0,3	0,3	0,0	0,0	2,1	2,1	10,0	10,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,5	0,5	2,6	2,6	0,5	0,5	0,04	0,04
Томатное пюре	4	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,3	0,3	1,3	1,3	0,0	0,0	0,03	0,03
Морковь	4/2	4/2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,3	0,3	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	1,0	1,0	1,1	1,1	0,9	0,9	0,01	0,01
Лук репчатый	4/2	4/2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,4	0,4	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	0,6	0,6	1,2	1,2	0,3	0,3	0,02	0,02
Масло растительное	2	2	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	18,0	18,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Салат из свежей капусты	60	75																						
Капуста б/к	60/48	75/60	1,1	1,4	0,1	0,1	2,8	3,8	16,2	21,6	0,00	0,00	0,00	0,00	27,00	36,00	28,8	38,4	18,6	24,8	9,6	12,8	0,36	0,48
Лук репчатый	10/8	12/10	0,1	0,2	0,0	0,0	0,9	1,2	4,1	5,3	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,30	3,1	4,0	5,8	7,5	1,4	1,8	0,08	0,10
Масло растительное	1	1	0,0	0,0	2,2	2,9	0,0	0,1	27,0	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Морковь	10/8	12/10	0,1	0,2	0,0	0,0	0,7	0,9	3,0	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,65	5,1	6,6	5,5	7,2	3,8	4,9	0,07	0,09
Чай с сахаром	200	200																						
Чай-заварка	0,2	0,2																						
Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	15,0	56,9	56,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Хлеб ржаной	50	70	3,4	3,4	0,7	0,7	32,2	32,2	154,0	154,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,1	100,1	64,4	64,4	14,0	14,0	2,03	2,03
Итого:			27,4	29,8	28,1	31,7	139,7	154,6	910,7	1015,6	0,21	0,23	0,05	0,06	51,0	68,7	231,2	267,6	436,5	491,2	125,1	144,7	9,46	10,62
4 день																								
Завтрак																								
Винегрет овощной	75	100																						
Картофель	22/16	29/21	0,32	0,42	0,06	0,08	2,61	3,42	12,80	16,80	0,02	0,03	0,00	0,00	3,20	4,20	1,6	2,1	9,28	12,18	3,68	4,83	0,14	0,19
Свекла	14/11	19/15	0,17	0,23	0,01	0,02	1,00	1,37	4,62	6,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	1,50	4,1	5,6	4,73	6,45	2,42	3,30	0,15	0,21
Морковь	9/8	13/10	0,10	0,13	0,01	0,01	0,15	0,19	2,40	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,50	4,4	5,5	4,40	5,50	3,04	5,50	0,06	0,07
Огурцы соленные	14/11	19/15	0,09	0,12	0,01	0,02	0,29	0,39	1,54	1,65	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	1,50	2,5	3,5	4,62	6,30	1,54	2,10	0,07	0,09
Лук репчатый	13/11	18/15	0,15	0,21	0,00	0,00	1,00	1,37	4,51	6,15	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	1,50	3,4	4,7	6,38	8,70	1,54	2,10	0,09	0,11
Масло растительное	2	2	0,00	0,00	7,99	9,99	0,00	0,00	71,92	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Капуста свежая	16/11	21/15	0,20	0,27	0,01	0,02	0,52	0,71	2,97	4,05	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	6,75	5,3	7,2	3,41	4,65	1,76	2,40	0,07	0,09
Картофель тушеный с мясом	50/120	50/150																						
Говядина	89/79	89/79	14,7	14,7	12,6	12,6	0,0	0,0	172,2	172,2	0,05	0,05	0,00	0,00	0,0	0,0	7,1	7,1	148,5	148,5	17,4	17,4	2,13	2,13
Картофель	128/96	160/120	2,4	2,9	0,5	0,6	19,6	23,5	96,0	115,2	0,12	0,14	0,00	0,00	19,2	24,0	9,6	12,0	55,7	69,6	22,1	27,6	0,86	1,08
Лук репчатый	10/12	14/12	0,2	0,2	0,0	0,0	1,1	1,4	4,9	6,2	0,01	0,01	0,00	0,00	0,5	0,6	5,1	6,1	5,5	6,6	3,8	4,6	0,07	0,08
Масло сливочное	3	4	0,0	0,0	2,2	3,6	0,1	0,1	26,4	33,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Масло растительное	1	2	0,0	0,0	6,0	7,0	0,0	0,0	18,0	27,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	0,9	0,4	0,6	1,9	1,1	0,7	1,1	0,04	0,06
Какао с молоком	200	200																						
Какао	1,8	1,8	0,4	0,4	0,3	0,3	0,5	0,5	6,8	6,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,0	1,0	11,8	11,8	3,4	3,4	0,27	0,27

Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	12,0	45,5	45,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Молоко	150	150	4,2	4,2	4,8	4,8	7,1	7,1	87,0	87,0	0,03	0,03	0,01	0,01	0,91	0,91	84,0	84,0	63,0	63,0	9,8	9,8	0,04	0,04
Вода	70	70	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	50	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
Обед																								
Бутерброд с маслом	30/10	30/10																						
Хлеб пшеничный/батон	30	30	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,03	0,00	0,00	0,0	0,0	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,60	0,60
Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,3	7,3	0,1	0,1	66,1	66,1	0,00	0,00	0,04	0,04	0,0	0,0	2,4	2,4	3,0	3,0	0,1	0,1	0,02	0,02
Щи из свежей капусты на мкб	200/15/8	250/15/10																						
Капуста бк	50/40	63/50	0,7	0,9	0,0	0,1	1,9	2,4	10,8	13,5	0,01	0,02	0,00	0,00	18,0	22,5	19,2	24,0	12,4	15,5	6,4	8,0	0,24	0,30
Картофель	32/24	40/30	0,5	0,6	0,1	0,1	3,9	4,9	19,2	24,0	0,03	0,04	0,00	0,00	4,8	6,0	2,4	3,0	13,9	17,4	5,5	6,9	0,22	0,27
Морковь	10/8	13/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,7	2,4	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	0,5	4,1	5,1	4,4	5,5	2,6	3,3	0,06	0,07
Лук репчатый	10/8	12/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,9	3,8	4,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	1,0	2,5	3,1	4,6	5,8	1,1	1,4	0,06	0,08
Томатное пюре	4	5	0,4	0,5	0,0	0,0	0,1	0,2	0,8	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	1,0	0,3	0,4	1,3	1,6	0,5	0,6	0,03	0,04
Масло сливочное	4	5	0,0	0,0	4,0	5,0	0,0	0,0	26,4	33,1	0,00	0,00	0,02	0,02	0,0	0,0	1,0	1,2	1,2	1,5	0,0	0,0	0,01	0,01
Вода или бульон	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Мясо говядины	32/24	32/24	7,4	7,4	6,4	6,4	0,0	0,0	87,2	87,2	0,01	0,01	0,00	0,00	0,0	0,0	2,2	2,2	45,1	45,1	5,3	5,3	0,65	0,65
Сметана	8	10	0,3	0,3	2,0	2,0	0,3	0,3	20,6	20,6	0,00	0,00	0,01	0,02	0,0	0,0	6,9	8,6	4,8	6,0	0,6	0,8	0,03	0,04
Чай с сахаром	200	200																						
Чай-заварка	0,2	0,2																						
Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	15,0	56,9	56,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Хлеб ржаной	50	70	3,4	3,4	0,7	0,7	32,2	32,2	154,0	154,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,1	100,1	64,4	64,4	14,0	14,0	2,03	2,03
Итого:			40,6	41,9	55,5	61,1	129,8	137,7	1148,6	1226,9	0,35	0,40	0,08	0,09	57,5	73,4	282,6	306,4	520,0	568,8	121,5	141,3	8,26	9,07
5 день																								
Завтрак																								
Салат "Зимний"	75	100																						
Картофель	75/66	100/75	1,3	1,5	0,3	0,3	10,8	12,2	44,8	60,0	0,08	0,09	0,00	0,00	13,2	15,0	6,6	7,5	38,3	43,5	15,2	17,3	0,59	0,68
яйцо	12	17	1,5	2,1	1,4	2,0	0,1	0,1	18,8	26,7	0,01	0,01	0,02	0,04	0,0	0,0	6,6	9,4	23,0	32,6	1,4	2,0	0,30	0,43
Лук репчатый	6/5	7/6	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5	0,5	2,1	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,5	0,6	1,6	1,9	2,9	3,5	0,7	0,8	0,04	0,05
Масло растительное	2	3	0,0	0,0	2,0	3,0	0,0	0,0	18,0	27,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Макароны отварные	100	130																						
Макароны	39	50	4,1	5,2	0,4	0,6	27,2	34,9	131,4	171,8	0,07	0,09	0,00	0,00	0,0	0,0	7,4	9,5	33,9	43,5	6,2	8,0	0,62	0,80
Масло сливочное	5	6	0,0	0,0	3,6	4,4	0,1	0,1	33,1	39,7	0,00	0,00	0,02	0,02	0,0	0,0	1,2	1,4	1,5	1,8	0,0	0,0	0,01	0,01
Соус красный основной	20	20																						
Вода или бульон	20	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Мука пшеничная	3	3	0,3	0,3	0,0	0,0	2,1	2,1	10,0	10,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,5	0,5	2,6	2,6	0,5	0,5	0,04	0,04
Томатное пюре	4	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,3	0,3	1,3	1,3	0,0	0,0	0,03	0,03
Морковь	4/2	4/2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,3	0,3	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	1,0	1,0	1,1	1,1	0,9	0,9	0,01	0,01
Лук репчатый	4/2	4/2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,4	0,4	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	0,6	0,6	1,2	1,2	0,3	0,3	0,02	0,02
Масло растительное	2	2	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	18,0	18,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Котлеты рубленные мяс.	75	75																						
Говядина	60/54	60/54	10,04	13,21	8,64	11,36	0,00	0,00	58,50	1,97	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	4,86	101,52	101,52	11,88	11,88	1,46	1,46

Лук репчатый	20/16	20/16	0,22	0,29	0,00	0,00	1,46	1,91	6,56	8,61	0,01	0,01	0,00	0,00	1,60	1,60	8,16	8,16	8,80	8,80	6,08	6,08	0,11	0,11
Мука пшеничная	11	11	1,13	1,44	0,12	0,15	7,58	9,65	36,74	46,76	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,98	1,98	9,46	9,46	1,76	1,76	0,13	0,13
Яйцо	3	3	0,38	0,50	0,35	0,46	0,02	0,03	4,71	6,28	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	1,65	1,65	5,76	5,76	0,36	0,36	0,08	0,08
Хлеб пшеничный	5	5	0,38	0,53	0,04	0,06	2,43	3,40	11,90	16,66	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,15	1,15	4,35	4,35	1,65	1,65	0,10	0,10
Молоко	11	11	0,31	0,39	0,35	0,45	0,52	0,66	6,38	8,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,14	13,20	13,20	9,90	9,90	1,54	1,54	0,01	0,01
Компот из свежих фруктов	200	200																						
Яблоки свежие	68/60	68/60	0,2	0,2	5,9	5,9	15,6	15,6	27,0	27,0	0,02	0,02	0,00	0,00	7,80	7,80	9,6	9,6	6,6	6,6	11,4	11,4	1,32	1,32
Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	13,0	49,3	49,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Вода	142	142	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	50	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
Обед																								
Суп молочный с вермишелью	200	250																						
Молоко	152	190	4,3	5,3	4,9	6,1	7,1	8,9	88,2	110,2	0,06	0,08	0,02	0,02	2,0	2,5	171,0	182,4	136,8	171,0	21,3	26,6	0,09	0,11
Сахар	12	14	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	11,0	34,1	41,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Масло сливочное	4	5	0,0	0,0	2,9	3,6	0,1	0,1	26,4	33,1	0,00	0,00	0,02	0,02	1,0	1,2	1,2	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Вермишель	17	21	1,8	2,2	0,2	0,2	11,8	14,6	57,3	70,8	0,03	0,04	0,00	0,00	0,0	0,0	3,2	4,0	14,8	18,3	2,7	3,4	0,27	0,34
Вода	60	68	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Пирожок печеный с яблоком	75	75																						
Для теста (50гр):																								
Мука пшеничная	32	32	3,3	3,3	0,4	0,4	22,0	22,0	106,9	106,9	0,05	0,05	0,00	0,00	0,0	0,0	5,8	5,8	27,5	27,5	5,1	5,1	0,38	0,38
Сахар	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	2,0	7,6	7,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Масло растительное	1	1	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	9,0	9,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Дрожжи	0,2	0,2							0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Вода	15	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Для фарша (25гр):																								
Яблоки свежие	30/21	30/21	0,1	0,1	0,1	0,1	2,1	2,1	9,5	9,5	0,01	0,01	0,00	0,00	2,7	2,7	4,0	4,0	3,4	3,4	2,3	2,3	0,46	0,46
Сахар	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	5,0	19,0	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Масло р д/смазки	3	3	0,0	0,0	3,0	3,0	0,0	0,0	27,0	27,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Кисель	200	200																						
Кисель (концентрат)	24	24	5,8	5,8	4,2	4,2	6,7	6,7	78,5	78,5	0,02	0,02	0,00	0,00	0,0	0,0	13,2	13,2	157,2	157,2	45,8	45,8	3,41	3,41
Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	12,0	45,5	45,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Вода	180	180	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Хлеб ржаной	50	70	3,4	3,4	0,7	0,7	32,2	32,2	154,0	154,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,1	100,1	64,4	64,4	14,0	14,0	2,03	2,03
Итого:			41,1	48,4	42,7	50,1	206,6	226,1	1215,7	1308,4	0,46	0,54	0,09	0,11	29,6	32,2	371,7	394,5	675,8	751,7	155,4	168,7	11,83	12,54
6 день																								
Завтрак																								
Бутерброд с маслом	30/10	30/10																						
Хлеб пшеничный/батон	30	30	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,03	0,00	0,00	0,0	0,0	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,60	0,60
Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,3	7,3	0,1	0,1	66,1	66,1	0,00	0,00	0,04	0,04	0,0	0,0	2,4	2,4	3,0	3,0	0,1	0,1	0,02	0,02
Каша пшеничная молочная	150	200																						
Крупа пшеничная	23	30	3,6	4,3	0,5	0,6	36,4	44,3	168,3	204,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	4,1	5,0	76,5	93,0	25,5	31,0	0,51	0,62
Молоко	98	130	1,4	1,4	1,6	1,6	2,4	2,4	29,0	29,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,65	60,0	60,0	45,0	45,0	7,0	7,0	0,00	0,00
Сахар	7	8	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	9,0	34,1	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,00	0,00
Масло сливочное	7	9	0,1	0,1	6,5	8,0	0,1	0,1	59,5	72,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	2,2	2,6	2,7	3,3	0,1	0,1	0,00	0,00

Вода	35	40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Сарделька отварная	75	100	8,6	11,4	13,8	18,4	1,1	1,5	161,3	215,0	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	19,5	26,0	98,3	131,0	12,0	16,0	1,35	1,80
Чай с сахаром	200	200																						
Чай-заварка	0,2	0,2																						
Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	15,0	56,9	56,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	50	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
Обед																								
Чай с сахаром	200	200																						
Чай-заварка	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	12,0	45,5	45,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Вода	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Запеканка творожная со сметаной	100/10	120/20																						
Творог	91/90	109/108	12,6	15,1	16,2	19,4	2,5	3,0	208,8	250,6	0,05	0,05	0,09	0,11	0,5	0,5	135,0	162,0	194,4	233,3	20,7	24,8	0,36	0,43
Крупа манная	7	8	0,7	0,8	0,1	0,1	4,7	5,4	22,9	26,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	1,4	1,6	6,0	6,8	1,3	1,4	0,07	0,08
Сахар	10	12	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	13,0	37,9	45,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Яйцо	3	4	0,4	0,5	0,3	0,5	0,0	0,0	4,7	6,3	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	1,7	2,2	5,8	7,7	0,4	0,5	0,08	0,08
Масло сливочное	3	3	0,0	0,0	2,2	2,2	0,0	0,0	19,8	19,8	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	0,7	0,7	0,9	0,9	0,0	0,0	0,01	0,01
Сметана	3	3	0,1	0,1	0,6	0,6	0,1	0,1	6,2	6,2	0,00	0,00	0,00	0,00	2,6	2,6	1,8	1,8	0,2	0,2	0,2	0,2	0,01	0,01
Сгущенное молоко	10	20	0,7	1,4	0,9	1,7	5,6	11,2	32,0	64,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,1	0,2	30,7	61,4	21,9	43,8	3,4	6,8	0,02	0,04
Итого:			32,8	39,9	50,4	60,8	129,2	146,2	1095,7	1285,2	0,15	0,19	0,16	0,17	3,8	4,0	273,0	343,3	500,2	626,6	84,9	105,1	3,35	4,23
7 день																								
Завтрак																								
Макароны отварные	100	130																						
Макароны	39	50	4,1	5,2	0,4	0,6	27,2	34,9	131,4	171,8	0,07	0,09	0,00	0,00	0,0	0,0	7,4	9,5	33,9	43,5	6,2	8,0	0,62	0,80
Масло сливочное	5	6	0,0	0,0	3,6	4,4	0,1	0,1	33,1	39,7	0,00	0,00	0,02	0,02	0,0	0,0	1,2	1,4	1,5	1,8	0,0	0,0	0,01	0,01
Соус красный основной	20	20																						
Вода или бульон	20	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Мука пшеничная	3	3	0,3	0,3	0,0	0,0	2,1	2,1	10,0	10,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,5	0,5	2,6	2,6	0,5	0,5	0,04	0,04
Томатное пюре	4	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,3	0,3	1,3	1,3	0,0	0,0	0,03	0,03
Морковь	4/2	4/2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,3	0,3	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	1,0	1,0	1,1	1,1	0,9	0,9	0,01	0,01
Лук репчатый	4/2	4/2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,4	0,4	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	0,6	0,6	1,2	1,2	0,3	0,3	0,02	0,02
Масло растительное	2	2	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	18,0	18,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Котлеты рубленные мяс.	75	75																						
Говядина	60/54	60/54	10,04	13,21	8,64	11,36	0,00	0,00	58,50	1,97	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	4,86	101,52	101,52	11,88	11,88	1,46	1,46
Лук репчатый	20/16	20/16	0,22	0,29	0,00	0,00	1,46	1,91	6,56	8,61	0,01	0,01	0,00	0,00	1,60	1,60	8,16	8,16	8,80	8,80	6,08	6,08	0,11	0,11
Мука пшеничная	11	11	1,13	1,44	0,12	0,15	7,58	9,65	36,74	46,76	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,98	1,98	9,46	9,46	1,76	1,76	0,13	0,13
Яйцо	3	3	0,38	0,50	0,35	0,46	0,02	0,03	4,71	6,28	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	1,65	1,65	5,76	5,76	0,36	0,36	0,08	0,08
Хлеб пшеничный	5	5	0,38	0,53	0,04	0,06	2,43	3,40	11,90	16,66	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,15	1,15	4,35	4,35	1,65	1,65	0,10	0,10
Молоко	11	11	0,31	0,39	0,35	0,45	0,52	0,66	6,38	8,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,14	13,20	13,20	9,90	9,90	1,54	1,54	0,01	0,01
Чай с сахаром	200	200																						
Чай-заварка	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	12,0	45,5	45,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00

Вода	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	50	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
Обел																								
Салат "Морковный"	75	100																						
Морковь	93/75	125/100	1,0	1,3	0,1	0,1	5,4	7,2	22,5	30,0	0,05	0,06	0,00	0,00	3,8	5,0	38,3	51,0	41,3	55,0	24,8	33,0	0,53	0,70
Масло растительное	2	3	0,0	0,0	3,0	4,0	0,0	0,0	18,0	27,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Сахар	3	4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	4,0	11,4	15,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Каша рисовая молочная	150	180																						
Крупа рисовая	28	34	2,0	2,4	0,3	0,3	20,0	24,3	92,4	112,2	0,02	0,02	0,00	0,00	0,0	0,0	2,2	2,7	42,0	51,0	14,0	17,0	0,28	0,34
Молоко	70	84	2,0	2,4	2,2	2,7	3,3	3,9	40,6	48,7	0,03	0,03	0,00	0,00	0,9	1,1	84,0	100,8	63,0	75,6	9,8	11,8	0,04	0,05
Масло сливочное	4	5	0,0	0,0	2,2	3,6	0,1	0,1	26,4	33,1	0,00	0,00	0,02	0,02	0,0	0,0	1,0	1,2	1,5	0,0	0,0	0,0	0,01	0,01
Сахар	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	4,0	11,4	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Вода	70	84	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	200																						
Чай-заварка	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	12,0	45,5	45,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Вода	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Хлеб ржаной	50	70	3,4	3,4	0,7	0,7	32,2	32,2	154,0	154,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,1	100,1	64,4	64,4	14,0	14,0	2,03	2,03
Итого:			27,7	33,8	24,3	31,1	148,6	167,7	859,9	925,3	0,28	0,33	0,04	0,05	7,1	8,5	274,1	310,8	412,7	471,2	98,0	115,8	5,83	6,48
8 день																								
Завтрак																								
Салат "Витаминный"	75	100																						
Капуста б/к	62/50	83/67	1,3	1,7	0,2	0,2	2,3	3,0	13,5	18,9	0,01	0,02	0,00	0,00	6,00	7,50	6,0	7,5	4,8	6,0	3,6	4,5	0,16	0,20
Морковь	12/10	12/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,7	3,0	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,50	4,1	5,1	4,4	5,5	3,0	3,8	0,06	0,07
Яблоки свежие	12/10	12/10	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	4,5	4,5	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	1,30	1,3	1,6	0,9	1,1	1,5	1,9	0,18	0,22
Масло растительное	2	3	0,0	0,0	4,0	5,0	0,0	0,0	18,0	27,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Сахар	2	3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	3,0	7,6	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Картофельное пюре	120	150																						
Картофель	144/108	180/135	2,7	3,2	0,5	0,7	22,0	26,4	108,0	129,6	0,16	0,74	0,00	0,00	27,0	32,4	13,5	16,2	78,3	94,0	31,1	37,3	1,22	1,50
Молоко	19	24	0,7	0,8	0,8	0,9	1,1	1,4	13,9	16,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,4	28,8	34,8	21,6	26,1	3,4	4,1	0,00	0,02
Масло сливочное	4	5	0,2	0,2	2,2	2,2	0,0	0,0	19,8	19,8	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	0,7	0,7	0,9	0,9	0,0	0,0	0,01	0,01
Гуляш из говядины	50/50	50/50																						
Говядина	89/79	189/79	14,7	19,9	12,6	18,0	0,0	0,0	172,2	233,3	0,05	0,05	0,00	0,00	0,0	0,0	7,1	7,1	148,5	148,5	17,4	17,4	2,13	2,13
Масло растительное	4	4	0,0	0,0	5,0	5,0	0,0	0,0	36,0	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Лук репчатый	12/10	12/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,9	0,9	4,1	4,1	0,01	0,01	0,00	0,00	1,0	1,0	3,1	3,1	5,8	5,8	1,4	1,4	0,08	0,08
Томатное пюре	8	8	0,1	0,1	0,0	0,0	0,3	0,3	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	0,8	0,6	0,6	2,6	2,6	1,0	1,0	0,06	0,06
Мука пшеничная	2	2	0,2	0,2	0,0	0,0	1,4	1,4	6,7	6,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,4	0,4	1,7	1,7	0,3	0,3	0,02	0,02
Чай с сахаром	200	200																						
Чай-заварка	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	12,0	45,5	45,5														
Вода	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	50	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55

[illegible]

Сухофрукты	25	25	0,4	0,4	0,0	0,0	9,3	9,3	38,7	38,7	0,01	0,01	0,00	0,00	0,8	0,8	20,0	20,0	20,8	20,8	25,5	25,5	0,75	0,75
Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	12,0	45,5	45,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Вода	203	203	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Хлеб ржаной	50	70	3,4	3,4	0,7	0,7	32,2	32,2	154,0	154,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,1	100,1	64,4	64,4	14,0	14,0	2,03	2,03
Итого:			31,7	34,4	30,4	35,5	164,0	179,8	1045,0	1169,0	0,26	2,66	0,01	0,01	42,9	55,9	303,5	338,4	557,8	624,1	189,7	215,8	9,90	10,83
10 день																								
Завтрак																								
Винегрет овощной	75	100																						
Картофель	22/16	29/21	0,32	0,42	0,06	0,08	2,61	3,42	12,80	16,80	0,02	0,03	0,00	0,00	3,20	4,20	1,6	2,1	9,28	12,18	3,68	4,83	0,14	0,19
Свекла	14/11	19/15	0,17	0,23	0,01	0,02	1,00	1,37	4,62	6,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	1,50	4,1	5,6	4,73	6,45	2,42	3,30	0,15	0,21
Морковь	9/8	13/10	0,10	0,13	0,01	0,01	0,15	0,19	2,40	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,50	4,4	5,5	4,40	5,50	3,04	5,50	0,06	0,07
Огурцы соленные	14/11	19/15	0,09	0,12	0,01	0,02	0,29	0,39	1,54	1,65	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	1,50	2,5	3,5	4,62	6,30	1,54	2,10	0,07	0,09
Лук репчатый	13/11	18/15	0,15	0,21	0,00	0,00	1,00	1,37	4,51	6,15	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	1,50	3,4	4,7	6,38	8,70	1,54	2,10	0,09	0,11
Масло растительное	2	2	0,00	0,00	7,99	9,99	0,00	0,00	71,92	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Капуста свежая	16/11	21/15	0,20	0,27	0,01	0,02	0,52	0,71	2,97	4,05	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	6,75	5,3	7,2	3,41	4,65	1,76	2,40	0,07	0,09
Плов из говядины	50/120	50/150																						
Говядина	89/71	89/71	13,2	13,2	11,4	11,4	0,0	0,0	154,8	154,8	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,4	6,4	133,5	133,5	15,6	15,6	1,92	1,92
Крупа рисовая	32	36	2,4	3,6	0,3	0,5	24,3	36,4	89,1	118,8	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2,6	2,9	48,0	54,0	16,0	18,0	0,32	0,36
Масло растительное	6	8	0,0	0,0	5,0	8,0	0,0	0,0	45,0	71,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Лук репчатый	7/8	9/8	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5	0,7	2,1	3,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,80	2,5	2,5	4,6	4,6	1,1	1,1	0,06	0,06
Морковь	12/10	14/12	0,1	0,2	0,0	0,0	0,6	0,9	2,4	3,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,60	4,6	6,1	5,0	6,6	3,4	4,6	0,06	0,08
Томатное пюре	9	11	0,1	0,1	0,0	0,0	0,3	0,4	1,5	2,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	1,00	0,6	1,2	2,9	3,8/4	1,1	1,4	0,06	0,08
Какао с молоком	200	200																						
Какао	1,8	1,8	0,4	0,4	0,3	0,3	0,5	0,5	6,8	6,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,0	1,0	11,8	11,8	3,4	3,4	0,27	0,27
Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	12,0	45,5	45,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Молоко	150	150	4,2	4,2	4,8	4,8	7,1	7,1	87,0	87,0	0,03	0,03	0,01	0,01	0,91	0,91	84,0	84,0	63,0	63,0	9,8	9,8	0,04	0,04
Вода	70	70	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	50	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55
Обед																								
Салат из свеклы	60	75																						
Свекла свежая	72/57	90/71	0,9	1,4	0,6	0,1	5,2	8,7	23,9	40,3	0,01	0,02	0,00	0,00	5,7	9,6	21,1	35,5	24,5	41,3	12,5	21,1	0,8	1,3
Сахар	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	3,0	7,6	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	0,01
Масло растительное	1	1	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	9,0	9,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Щи из свежей капусты на мкб	200/15/8	250/15/10																						
Капуста бк	50/40	63/50	0,7	0,9	0,0	0,1	1,9	2,4	10,8	13,5	0,01	0,02	0,00	0,00	18,0	22,5	19,2	24,0	12,4	15,5	6,4	8,0	0,24	0,30
Картофель	32/24	40/30	0,5	0,6	0,1	0,1	3,9	4,9	19,2	24,0	0,03	0,04	0,00	0,00	4,8	6,0	2,4	3,0	13,9	17,4	5,5	6,9	0,22	0,27
Морковь	10/8	13/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,7	2,4	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	0,5	4,1	5,1	4,4	5,5	2,6	3,3	0,06	0,07
Лук репчатый	10/8	12/10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,9	3,8	4,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	1,0	2,5	3,1	4,6	5,8	1,1	1,4	0,06	0,08
Томатное пюре	4	5	0,4	0,5	0,0	0,0	0,1	0,2	0,8	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	1,0	0,3	0,4	1,3	1,6	0,5	0,6	0,03	0,04
Масло сливочное	4	5	0,0	0,0	4,0	5,0	0,0	0,0	26,4	33,1	0,00	0,00	0,02	0,02	0,0	0,0	1,0	1,2	1,2	1,5	0,0	0,0	0,01	0,01
Вода или бульон	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Мясо говядины	32/24	32/24	7,4	7,4	6,4	6,4	0,0	0,0	87,2	87,2	0,01	0,01	0,00	0,00	0,0	0,0	2,2	2,2	45,1	45,1	5,3	5,3	0,65	0,65
Сметана	8	10	0,3	0,3	2,0	2,0	0,3	0,3	20,6	20,6	0,00	0,00	0,01	0,02	0,0	0,0	6,9	8,6	4,8	6,0	0,6	0,8	0,03	0,04

[illegible]

Сахар	2	3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	3,0	7,6	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Каша рисовая молочная	150	180																							
Крупа рисовая	28	34	2,0	2,4	0,3	0,3	20,0	24,3	92,4	112,2	0,02	0,02	0,00	0,00	0,0	0,0	2,2	2,7	42,0	51,0	14,0	17,0	0,28	0,34	
Молоко	70	84	2,0	2,4	2,2	2,7	3,3	3,9	40,6	48,7	0,03	0,03	0,00	0,00	0,9	1,1	84,0	100,8	63,0	75,6	9,8	11,8	0,04	0,05	
Масло сливочное	4	5	0,0	0,0	2,2	3,6	0,1	0,1	26,4	33,1	0,00	0,00	0,02	0,02	0,0	0,0	1,0	1,2	1,2	1,5	0,0	0,0	0,01	0,01	
Сахар	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	4,0	11,4	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	
Вода	70	84	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	
Чай с сахаром	200	200																							
Чай-заварка	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	
Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	12,0	45,5	45,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	
Вода	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	30	50	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55	
Итого:			29,5	32,4	37,1	44,5	138,5	153,5	868,0	991,9	0,44	0,56	0,09	0,12	56,2	68,3	166,2	206,2	403,5	518,5	114,6	142,9	11,98	7,11	
12 день																									
Завтрак																									
Бутерброд с маслом	30/10	30/10																							
Хлеб пшеничный/батон	30	30	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,03	0,00	0,00	0,0	0,0	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,60	0,60	
Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,3	7,3	0,1	0,1	66,1	66,1	0,00	0,00	0,04	0,04	0,0	0,0	2,4	2,4	3,0	3,0	0,1	0,1	0,02	0,02	
Голубцы ленивые	220	250																							
Капуста б/к	150/120	170/136	2,2	2,4	0,1	0,1	5,6	6,4	32,4	36,7	0,04	0,04	0,00	0,00	54,0	61,2	57,6	65,3	37,2	42,2	19,2	21,8	0,72	0,82	
Говядина	62/57	70/65	10,6	12,1	9,1	10,4	0,0	0,0	124,3	141,7	0,03	0,04	0,00	0,00	0,0	0,0	5,1	5,9	107,2	122,2	12,5	14,3	1,54	1,76	
Крупа рисовая	10	12	1,1	1,2	0,2	0,2	10,7	12,1	33,0	39,6	0,01	0,01	0,00	0,00	0,0	0,0	0,8	1,0	15,0	18,0	5,0	6,0	0,10	0,12	
Лук репчатый	15\12	17\14	0,2	0,2	0,0	0,0	1,1	1,3	4,9	5,7	0,01	0,10	0,00	0,00	1,2	1,4	3,7	4,3	7,0	8,1	1,7	2,0	0,10	0,11	
Масло сливочное	4	5	0,0	0,0	4,0	5,0	0,0	0,0	26,4	33,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	1,0	1,2	1,2	1,5	0,0	0,0	0,01	0,10	
Морковь	20/16	23\18	0,2	0,2	0,0	0,0	1,2	1,3	4,8	5,4	0,01	0,01	0,00	0,00	0,8	0,9	8,2	9,2	6,1	6,8	8,8	9,9	0,11	0,13	
Сметана	5	7	0,2	0,3	1,6	2,0	0,3	0,3	16,5	20,6	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	6,0	3,0	4,2	0,4	0,6	0,0	0,01	0,01	
Томатное пюре	4	5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,8	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	0,5	0,3	0,4	1,3	1,6	0,5	0,6	0,03	0,04	
Чай с сахаром	200	200																							
Чай-заварка	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	
Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	12,0	45,5	45,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	
Вода	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	30	50	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	10,0	19,5	32,5	4,2	7,0	0,33	0,55	
Обед																									
Омлет с кашей запеченый	150	180																							
Яйцо	80	96	10,0	12,0	9,2	11,0	0,6	0,7	125,6	150,7	0,06	0,07	0,20	0,24	0,0	0,0	44,0	52,8	153,6	184,3	9,6	11,5	2,00	2,40	
Молоко	30	36	0,8	1,0	1,0	3,1	1,4	1,7	17,4	20,9	0,01	0,01	0,00	0,00	0,4	0,5	36,0	43,2	27,0	32,4	4,2	5,0	0,02	0,02	
Масло растительное	5	5	0,0	0,0	6,0	6,0	0,0	0,0	45,0	45,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	
Масло сливочное	5	5	0,0	0,0	3,6	3,6	0,1	0,1	33,1	33,1	0,00	0,00	0,02	0,02	0,0	0,0	1,2	1,2	1,5	1,5	0,0	0,0	0,01	0,01	
Для каши:																									
Крупа рисовая	11	13	0,8	0,9	0,1	0,1	7,9	0,9	36,3	42,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,9	1,0	16,5	19,5	5,5	6,5	0,11	0,13	
Молоко	28	33	0,8	0,9	0,9	1,1	1,3	1,6	16,2	19,1	0,01	0,01	0,00	0,00	3,6	0,4	33,6	39,6	25,2	29,7	3,9	4,6	0,02	0,02	
Масло сливочное	3	4	0,0	0,0	2,2	2,9	0,0	0,0	19,8	26,4	0,00	0,00	0,01	0,02	0,7	1,0	0,9	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	0,01	

[illegible]