УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ "С(к)ОШИГС" А.В. Хашумова "30" августа 2024 .

Примерное двухнедельное меню рационов питания для обучающихся ГБОУ "С(к)ОШИГС" на 2024-2025 уч. год

Меню Возраст: от 11 лет

	Т		Возраст	г: от 11 л	ет						
						Ви	· -				
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	B1	B2	C	PP	I	Эн цен ккал
				неделя							
				й день							
	[v			втрак			1	ı			
386	Йогурт	100	5,4	2	24,,4	0	0	0	0	0	51,0
	Итого:		5,4	2	0	0	0	0	0	0	51,0
	T			Обед							
	Салат зеленый горошек	60	0,96	6	3,64	0	0	0	0	0	70,7
	Суп с крестьянский на к/б	300	2,3	3,5	18,3	0	0	1,5	0	0	99,0
	Гуляш из говядины	80	12,4	11,3	12,8	0	0	0	0	0	182,7
309	Макароны отварные	180	5,3	6,2	35,3	0	0	0	0	0	221,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	100	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Итого:		32,16	28,55	154,54	0,32	0,12	1,5	1,94	0	1048,5
	T		T	Полдник		1	I			T	
	Фрукты	200	0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
	Кондитерское изделие	25	2,88	1,24	23,9	0	0	0	0	0	118,0
	Итого:		0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
				Ужин							
	Масло сливочное	12	0,48	0	1,56	0	0	5	0	0	8,4
	Каша рисовая/молочная	250	22,6	5,8	7,6	0	0	0	0	0	206,0
	Сыр твердый	20	3	4,8	20,4	0	0	0	0	0	137,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого:		30,08	11,05	69,36	0,08	0,04	5	0,72	0	623,5
				2 ужин							
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	0	0	0	0	0	102,0
424	Булочка Домашняя	100	3,64	6,26	21,96	0	0	0	0	0	159,0
	Итого:		9,44	11,26	30,36	0	0	0	0	0	261,0
	всего:		116,6	101,9	485,8	0,65	0,57	53,1	4,45	25,02	2084,0
				й день							
	I	1		втрак							т
	Масло сливочное	12	0,48	0	1,56	0	0	5	0	0	8,4
	Яйцо отварное	40	8,8	24,8	0,4	0	0	0	0	0	262,4
	Каша манная/молочная	250	19,7	20,3	45,7	0,1	0,38	0	0	0	389,5
378	Какао с молоком	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого:		34,3	46,9	88,36	0,18	0,42	5	0,72	0	965,5
	10	1		2 завтран	1						T
386	Йогурт	100	5,4	2	24,,4	0	0	0	0	0	51,0
	Итого:		5,4	2	0	0	0	7,3	0	0	51,0
				Обед		_	1				Т
	Свеж помидор/огурец	50/50	1,02	0	3,2	0	0	17,5	0	0	19,0
82	Суп гороховый на к/б	300	3	9,2	13,8	0	0	0	0	0	147,0
	Котлета из говядины	80	9,1	8,1	8,1	0	0	0	0	0	142,3
	Каша гречневая с подливой	180	8,7	7,8	42,6	0	0	0	0	0	279,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	200	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Итого:		33,02	26,65	152,2	0,25	0,12	17,5	1,94	0	1097,8
	Г			Полдник			1				
	Фрукты	200	0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
	Кондитерское изделие	25	6,7	5,8	49,8	0	0	0	0	0	209,5
	Итого:		0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
	T			Ужин							
	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
268	Суп лапша из птицы	300	12,4	11,3	12,8	0	0	0	0	0	182,7
	Запеканка твор. (сгущ.мол)	100/20	6,1	9,4	36,2	0	0	0	0	0	182,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	150	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого:		22,66	35,65	89,06	0,08	0,04	0	0,72	0	722,2
				2 ужин							
						1				T -	121.0
	Булочка с начинкой	100	3,8	1,5	2,5	0,08	0,025	0	0,78	0	131,0
	Булочка с начинкой Кефир	100 200	3,8 5,8	1,5 5	2,5 8,4	0,08	0,025	0	0,78	0	131,0

	всего:		111,6	109,79	471,8	0,66	0.65	57,9	4,9	0	3067,5
		1		і 105,75 й день	., 1,0	3,00	3,00	2,,,,	1,5	v	5007,5
				втрак							
	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
	Яйцо отварное	40	5,3	5,3	0	0	0	0	0	0	72,0
	Каша "Дружба" молочная	250	7,5	8,5	36,5	0,09	0	0	0	0	291,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого:		16,96	28,75	76,56	0,17	0,04	0	0,72	0	748,0
юм	Йогурт	100	5,4	2 завтрак	24,,4	0	0	0	0	0	51,0
ЮM	Итого:	100	5,4	2	0	0	0	0	0	0	51,0
	1110101			Обед	v		· ·	v		•	21,0
45	Нарезка из свеж.огурцов/пом.	50/50	1,3	3,2	6,2	0	0	0	0	0	59,6
101	Борщ на к/б со сметаной	300	2,3	3,5	18,3	0	0	0	0	0	114,5
76	Рыба	80	10,08	13,2	1,28	0	0	2,98	0	0	164,0
310	1 1	180	3,8	6,2	24,3	0	0	0	0	0	167,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	200	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Итого:		28,68	27,65	134,58	0,25	0,12	2,98	1,94	0	988,6
	I .	200	0.75	Полдник		0.055	0.05	20.5			100.0
	Фрукты Печенье	200	0,75 1,85	0 4,7	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0 25	100,0 114,2
	Итого:	25	0,75	0	16,5 21,5	0,02	0,01	28,6	0,17	0	114,2
	111010.	1	0,/5	Ужин	41,5	0,075	0,03	20,0	0,0	U	100,0
14	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
	Бефстроганов в том/соусе	80	27,6	10,68	7,08	0,15	0,2	0	0	0	237,6
	Спагетти отварная	180	6,6	7,5	38,4	0,13	0,2	0	0	0	250,5
	Джем фруктовый	40	0,13	0	24,5	0	0	0	0	0	98,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого:		38,33	18,63	109,78	0,23	0,24	0	0,72	0	838,7
				2 ужин		_					
	Булочка с начинкой	100	3,64	6,26	21,96	0	0	0	0	0	141,5
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	0	0	0	0	0	102,0
	Итого:		9,44	11,26	30,36	0	0	0	0	0	243,5
	2000				4=4.0=	0.11					*0.00
	ВСЕГО:		112,6 4-ы	112,4 й день	471,07	0,66	0,42	65,1	4,35	26	2969,8
				втрак							
	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
	Яйцо отварное	40	0,48	0	1,56	0	0	5	0	0	8,4
	Каша манная/молочная	250	3,01	4,1	21,3	0	0	0	0	0	135,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого:		7,65	19,05	62,92	0,08	0,04	5	0,72	0	504,4
206	Йогурт	100	5,4	2 завтрак		0	0	0	0	0	51,0
360	Итого:	100	5,4	2	24,,4	0	0	0	0	0	51,0
	111010.			<u>2</u> Обед	U		U	U	U	U	31,0
27	Салат из свеж капусты	100	1,1	6	3,7	0	0	0	0	0	74,1
	Суп фасолевый на к/б	300	1,76	4,95	7,9	0	0	0	0	0	89,8
	Плов из говядины	250	18,1	15,7	27,8	0	0	0	0	0	319,9
	Чай с сахаром	200	0,2	0	34,4	0	0	8	0	0	138,0
	Хлеб пшеничный	150	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Итого:		32,16	28,2	143,3	0,25	0,12	8	1,94	0	1027,3
				Полдник			П				
406	Пряники	50	6,7	5,8	49,8	0	0	0	0	0	209,5
	Сок натуральный	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81,0
	Итого:	1	6,7	5,8	49,8	0	0	0	0	0	209,5
1 -	G	20			^	-				_	72.0
	Сыр твердый	20	5,3	5,3	0	0	0	0	0	0	72,0
	Масло сливочное Жаркое по-домашнему с курицей	12 300	0,16 24,3	14,5 13	0,26 37,2	0	0	0	0	0	132,0 364,5
∠18	Чай с сахаром	200	0,2	0	34,4	0	0	8	0	0	138,0
383	Чаи с сахаром Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
383		100	33,76	33,25	96,66	0,08	0,04	8	0,72	0	909,9
383				وشوودو	×0,00	3,00	J,U T	_ 0	3,12	v	202,7
383	Итого:		1 00,70	2 ужин							
383		200	5,8	2 ужин 5	8,4	0	0	0	0	0	102,0
383	Итого:	200		1	8,4 2,5	0,08	0,025	0	0 0,78	0	102,0 131,0
383	Итого : Кефир	+	5,8	5					<u> </u>		
383	Итого: Кефир Булочка с начинкой	+	5,8 3,8	5 1,5	2,5	0,08	0,025	0	0,78	0	131,0
383	Итого: Кефир Булочка с начинкой	+	5,8 3,8 3,8 116,9	5 1,5 1,5 105,3	2,5	0,08	0,025	0	0,78	0	131,0
383	Итого: Кефир Булочка с начинкой Итого:	+	5,8 3,8 3,8 3,8 116,9 5-ы	5 1,5 1,5	2,5 2,5	0,08 0,08	0,025 0,025	0	0,78 0,78	0	131,0 131,0

200	a.	40	_	1.6	0.20		0	_		0	62.0
	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,28	0	0	0	0	0	63,0
	Суп вермишелевый/молочный	250	7	7,5	59,9	0,25	0,02	0	0	0	285,0
3/8	Чай с сахаром	200	0,2	0	34,4	0	0	8	0	0	138,0
	Хлеб пшеничный	150	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого:		16,16	27,05 2 завтрак	119,64	0,33	0,06	8	0,72	0	726,0
206	Йогурт	100	5,4			0	0	0	0	0	51,0
380	иогурт Итого:	100	5,4 5,4	2 2	24,,4 0	0	0	0	0	0	204,0
	итого:			<u></u> Эбед	U	U	U	U	U	U	204,0
20	G	100	0,75		2.24	0	0	0	0	0	
	Салат из отварной свеклы Суп перловый на к/б	100 300	6,4	6 6,7	2,34 19	0.04	0,08	1.5	0	0	66,6 174,6
	7 1	100	22,6	5,8	7,6	0,04	0,08	0	0	0	206,0
	Тефтели мясные с подливой Картофель отварной	180	3	4,8	20,4	0	0	0	0	0	137,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
3/0	чаи с сахаром Хлеб пшеничный	200	11	1,55		0,25	0,12	0	1,94	0	
		25	0,75	0	69,5 21,5	0,23	0,12	28,6	0,8	0	326,5 100,0
	Конфеты шоколадные Итого	23	43,95	24,85	133,84	0,073	0,03	1,5	1,94	0	1202,9
	PITOTO		43,95	24,05	133,64	0,29	0,2	1,5	1,94	U	1202,9
	ВСЕГО:		104,5	101,3	499,6	0,54	0,32	40,1	2,86	25,02	2132,9
	BCETO:			неделя	477,0	0,54	0,32	40,1	2,00	23,02	2132,9
				- ' '							
			1-ы	й день Застатах							
206	Йогурт	100	5.4	2 завтрак		0	0	0	0	0	51,0
380		100	5,4 5,4	2	24,,4	0	0	0	0		,
	Итого:	l			0	U	U	U	U	0	51,0
20	Cowanaawawa	CO		Обед	2.7		0	17.7		0	72.0
	Салат зеленый горошек с луком	60	1	6	3,7	0	0	17,5	0	0	73,9
	Суп с крупой к/б с яйцом	300	3	9,2	13,8	0	0	0	0	0	147,0
	Гуляш /говядина/	100	27,6	10,6	7,08	0	0	0	0	0	237,6
	Макароны	180	8,7	7,8	42,6	0	0	0	0	0	279,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	80	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Итого:		51,5	35,15	151,68	0,25	0,12	17,5	1,94	0	1238,0
1				Полдник				1			
	Фрукты	200	0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
	Кондитерское изделие	25	6,7	5,8	49,8	0	0	0	0	0	209,5
	Итого:		0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
		1	T	Ужин		ı		ſ	ı		
	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
	Каша рисовая/молочная	250	5,3	6,2	35,3	0	0	0	0	0	221,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Сыр твердый	20	5,3	5,3	0	0	0	0	0	0	72,0
	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
							0,04	0	0,72		682,0
	Итого:		14,76	26,45	75,36	0,08	0,04	U	0,72	0	002,0
	Итого:		14,76	26,45 2 ужин	75,36	0,08	0,04		0,72	U	002,0
	Булочка	100	7,6		75,36	0,08	0,05	0	1,56	0	262,0
386		100 200	7,6 5,8	2 ужин 3 5	,	,	0,05		1,56		,
	Булочка		7,6	2 ужин	5	0,16	0,05	0	1,56	0	262,0
	Булочка Кефир		7,6 5,8	2 ужин 3 5	5 8,4	0,16	0,05	0	1,56	0	262,0 102,0
	Булочка Кефир		7,6 5,8	2 ужин 3 5	5 8,4	0,16	0,05	0	1,56	0	262,0 102,0
	Булочка Кефир Итого:		7,6 5,8 13,4	2 ужин 3 5 8	5 8,4 13,4	0,16 0 0,16	0,05 0 0,05	0 0	1,56 0 1,56	0 0	262,0 102,0 364,0
	Булочка Кефир Итого:		7,6 5,8 13,4	2 ужин 3 5 8 99,3	5 8,4 13,4	0,16 0 0,16	0,05 0 0,05	0 0	1,56 0 1,56	0 0	262,0 102,0 364,0
	Булочка Кефир Итого:		7,6 5,8 13,4	2 ужин 3 5 8 99,3 й день	5 8,4 13,4	0,16 0 0,16	0,05 0 0,05	0 0	1,56 0 1,56	0 0	262,0 102,0 364,0
71	Булочка Кефир Итого : ВСЕГО :	200	7,6 5,8 13,4 122 2-0	2 ужин 3 5 8 99,3 й день Завтрак	5 8,4 13,4 459,32	0,16 0 0,16 0,85	0,05 0 0,05 0,49	0 0 0 59,1	1,56 0 1,56 28,09	0 0 0 1	262,0 102,0 364,0 2435,0
71 211	Булочка Кефир Итого: ВСЕГО: Каша "Дружба"/молочная	200	7,6 5,8 13,4 122 2-0	2 ужин 3 5 8 99,3 й день Завтрак 23,4	5 8,4 13,4 459,32	0,16 0 0,16 0,85	0,05 0 0,05 0,49	0 0 0 59,1	1,56 0 1,56 28,09	0 0 0 1	262,0 102,0 364,0 2435,0
71 211 14	Булочка Кефир Итого: ВСЕГО: Каша "Дружба"/молочная Яйцо отварное	200 250 40	7,6 5,8 13,4 122 2-0 14,3 0,48	2 ужин 3 5 8 99,3 й день Завтрак 23,4 0	5 8,4 13,4 459,32 2,04 1,56	0,16 0 0,16 0,85	0,05 0 0,05 0,49	0 0 0 59,1	1,56 0 1,56 28,09	0 0 0 1	262,0 102,0 364,0 2435,0 278,0 8,4
71 211 14	Булочка Кефир Итого: ВСЕГО: Каша "Дружба"/молочная Яйцо отварное Масло сливочное	250 40 12	7,6 5,8 13,4 122 2-0 14,3 0,48 0,16	2 ужин 3 5 8 99,3 й день Завтрак 23,4 0 14,5	5 8,4 13,4 459,32 2,04 1,56 0,26	0,16 0 0,16 0,85	0,05 0 0,05 0,49	0 0 0 59,1	1,56 0 1,56 28,09	0 0 0 1	262,0 102,0 364,0 2435,0 278,0 8,4 132,0
71 211 14	Булочка Кефир Итого: ВСЕГО: Каша "Дружба"/молочная Яйцо отварное Масло сливочное Какао с молоком	250 40 12 200	7,6 5,8 13,4 122 2-0 14,3 0,48 0,16 3,66	2 ужин 3 5 8 99,3 й день Завтрак 23,4 0 14,5 2,6	5 8,4 13,4 459,32 2,04 1,56 0,26 25	0,16 0 0,16 0,85	0,05 0 0,05 0,49	0 0 0 59,1	1,56 0 1,56 28,09	0 0 0 1	262,0 102,0 364,0 2435,0 278,0 8,4 132,0 138,4
71 211 14 383	Булочка Кефир Итого: ВСЕГО: Каша "Дружба"/молочная Яйцо отварное Масло сливочное Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого:	250 40 12 200	7,6 5,8 13,4 122 2-0 14,3 0,48 0,16 3,66 3,8	2 ужин 3 5 8 99,3 й день Завтрак 23,4 0 14,5 2,6 0,45	5 8,4 13,4 459,32 2,04 1,56 0,26 25 24,8 53,66	0,16 0 0,16 0,85	0,05 0 0,05 0,49	0 0 0 59,1	1,56 0 1,56 28,09 0 0 0 0 0,72	0 0 0 1	262,0 102,0 364,0 2435,0 278,0 8,4 132,0 138,4 113,0
71 211 14 383	Булочка Кефир Итого: ВСЕГО: Каша "Дружба"/молочная Яйцо отварное Масло сливочное Какао с молоком Хлеб пшеничный	250 40 12 200	7,6 5,8 13,4 122 2-0 14,3 0,48 0,16 3,66 3,8	2 ужин 3 5 8 99,3 й день 23,4 0 14,5 2,6 0,45 40,95	5 8,4 13,4 459,32 2,04 1,56 0,26 25 24,8 53,66	0,16 0 0,16 0,85	0,05 0 0,05 0,49	0 0 0 59,1	1,56 0 1,56 28,09 0 0 0 0 0,72	0 0 0 1	262,0 102,0 364,0 2435,0 278,0 8,4 132,0 138,4 113,0
71 211 14 383	Булочка Кефир Итого: ВСЕГО: Каша "Дружба"/молочная Яйцо отварное Масло сливочное Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого:	250 40 12 200 50	7,6 5,8 13,4 122 2-0 14,3 0,48 0,16 3,66 3,8 22,4	2 ужин 3 5 8 99,3 й день Завтрак 23,4 0 14,5 2,6 0,45 40,95 2 завтрак	5 8,4 13,4 459,32 2,04 1,56 0,26 25 24,8 53,66	0,16 0 0,16 0,85 0 0 0 0 0 0 0 0,08 0,08	0,05 0,05 0,49 0 0 0 0 0 0 0,04 0,04	0 0 0 59,1	1,56 0 1,56 28,09 0 0 0 0 0,72 0,72	0 0 0 1	262,0 102,0 364,0 2435,0 278,0 8,4 132,0 138,4 113,0 758,8
71 211 14 383	Булочка Кефир Итого: ВСЕГО: Каша "Дружба"/молочная Яйцо отварное Масло сливочное Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого:	250 40 12 200 50	7,6 5,8 13,4 122 2-0 14,3 0,48 0,16 3,66 3,8 22,4	2 ужин 3 5 8 99,3 й день Завтрак 23,4 0 14,5 2,6 0,45 40,95 2 завтрак	5 8,4 13,4 459,32 2,04 1,56 0,26 25 24,8 53,66	0,16 0 0,16 0,85 0 0 0 0 0 0 0 0 0,08 0,08	0,05 0 0,05 0,49 0 0 0 0 0 0 0,04 0,04	0 0 0 59,1	1,56 0 1,56 28,09 0 0 0 0,72 0,72	0 0 0 1	262,0 102,0 364,0 2435,0 278,0 8,4 132,0 138,4 113,0 758,8
71 211 14 383	Булочка Кефир Итого: ВСЕГО: Каша "Дружба"/молочная Яйцо отварное Масло сливочное Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого:	250 40 12 200 50	7,6 5,8 13,4 122 2-0 14,3 0,48 0,16 3,66 3,8 22,4	2 ужин 3 5 8 99,3 й день Завтрак 23,4 0 14,5 2,6 0,45 40,95 2 завтрак 2	5 8,4 13,4 459,32 2,04 1,56 0,26 25 24,8 53,66	0,16 0 0,16 0,85 0 0 0 0 0 0 0 0 0,08 0,08	0,05 0 0,05 0,49 0 0 0 0 0 0 0 0 0,04 0,04	0 0 0 59,1	1,56 0 1,56 28,09 0 0 0 0,72 0,72	0 0 0 1	262,0 102,0 364,0 2435,0 278,0 8,4 132,0 138,4 113,0 758,8
71 211 14 383 410	Булочка Кефир Итого: ВСЕГО: Каша "Дружба"/молочная Яйцо отварное Масло сливочное Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежих овощей	250 40 12 200 50	7,6 5,8 13,4 122 2-0 14,3 0,48 0,16 3,66 3,8 22,4	2 ужин 3 5 8 99,3 й день Завтрак 23,4 0 14,5 2,6 0,45 40,95 2 завтрак 2 Обед	5 8,4 13,4 459,32 2,04 1,56 0,26 25 24,8 53,66 :	0,16 0 0,16 0,85 0 0 0 0 0 0 0,08 0,08	0,05 0 0,05 0,49 0 0 0 0 0 0 0,04 0,04	0 0 0 59,1	1,56 0 1,56 28,09 0 0 0 0,72 0,72	0 0 0 1	262,0 102,0 364,0 2435,0 278,0 8,4 132,0 138,4 113,0 758,8 51,0 51,0
71 211 14 383 410	Булочка Кефир Итого: ВСЕГО: Каша "Дружба"/молочная Яйцо отварное Масло сливочное Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого:	250 40 12 200 50	7,6 5,8 13,4 122 2-0 14,3 0,48 0,16 3,66 3,8 22,4 5,4 5,4	2 ужин 3 5 8 99,3 й день Завтрак 23,4 0 14,5 2,6 0,45 40,95 2 завтрак 2 Обед 6,1	5 8,4 13,4 459,32 2,04 1,56 0,26 25 24,8 53,66 24,4 0	0,16 0 0,16 0,85 0 0 0 0 0 0 0,08 0,08	0,05 0 0,05 0,49 0 0 0 0 0 0,04 0,04 0,04	0 0 0 59,1	1,56 0 1,56 28,09 0 0 0,72 0,72	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	262,0 102,0 364,0 2435,0 278,0 8,4 132,0 138,4 113,0 758,8 51,0 51,0
71 211 14 383 410 23 102 268	Булочка Кефир Итого: ВСЕГО: Каша "Дружба"/молочная Яйцо отварное Масло сливочное Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежих овощей Суп карт.с бобовыми	250 40 12 200 50 100	7,6 5,8 13,4 122 2-0 14,3 0,48 0,16 3,66 3,8 22,4 5,4 5,4 5,4	2 ужин 3 5 8 99,3 й день Завтрак 23,4 0 14,5 2,6 0,45 40,95 2 завтрак 2 Обед 6,1 3,5	5 8,4 13,4 459,32 2,04 1,56 0,26 25 24,8 53,66 24,4 0	0,16 0 0,16 0,85 0 0 0 0 0 0 0,08 0,08	0,05 0 0,05 0,49 0 0 0 0 0 0 0,04 0 0 0 0 0 0	0 0 0 59,1 0 5 0 0 0 5	1,56 0 1,56 28,09 0 0 0 0,72 0,72	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	262,0 102,0 364,0 2435,0 278,0 8,4 132,0 138,4 113,0 758,8 51,0 51,0
71 211 14 383 410 23 102 268 302	Булочка Кефир Итого: ВСЕГО: Каша "Дружба"/молочная Яйцо отварное Масло сливочное Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежих овощей Суп карт.с бобовыми Котлеты из говядины	250 40 12 200 50 100 100 300 80	7,6 5,8 13,4 122 2-0 14,3 0,48 0,16 3,66 3,8 22,4 5,4 5,4 5,4 1,1 2,3 12,4	2 ужин 3 5 8 99,3 й день Завтрак 23,4 0 14,5 2,6 0,45 40,95 2 завтрак 2 Обед 6,1 3,5 11,3	5 8,4 13,4 459,32 2,04 1,56 0,26 25 24,8 53,66 24,4 0	0,16 0 0,16 0,85 0 0 0 0 0 0 0,08 0,08	0,05 0 0,05 0,49 0 0 0 0 0 0 0,04 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 59,1 0 5 0 0 0 5	1,56 0 1,56 28,09 0 0 0 0,72 0,72	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	262,0 102,0 364,0 2435,0 278,0 8,4 132,0 138,4 113,0 758,8 51,0 51,0 77,7 99,0 182,7
71 211 14 383 410 23 102 268 302 389	Булочка Кефир Итого: ВСЕГО: Каша "Дружба"/молочная Яйцо отварное Масло сливочное Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежих овощей Суп карт.с бобовыми Котлеты из говядины Каша гречневая с подливой	250 40 12 200 50 100 100 300 80 180	7,6 5,8 13,4 122 2-0 14,3 0,48 0,16 3,66 3,8 22,4 5,4 5,4 5,4 6,1	2 ужин 3 5 8 99,3 й день Завтрак 23,4 0 14,5 2,6 0,45 40,95 2 завтрак 2 Обед 6,1 3,5 11,3 9,4	5 8,4 13,4 459,32 2,04 1,56 0,26 25 24,8 53,66 24,4 0	0,16 0 0,16 0,85 0 0 0 0 0 0 0,08 0,08	0,05 0,05 0,05 0,49 0 0 0 0,04 0,04 0 0	0 0 0 59,1 0 5 0 0 0 5 0	1,56 0 1,56 28,09 0 0 0 0,72 0,72 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	262,0 102,0 364,0 2435,0 278,0 8,4 132,0 138,4 113,0 758,8 51,0 51,0 77,7 99,0 182,7 182,5
71 211 14 383 410 23 102 268 302 389	Булочка Кефир Итого: ВСЕГО: Каша "Дружба"/молочная Яйцо отварное Масло сливочное Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежих овощей Суп карт. с бобовыми Котлеты из говядины Каша гречневая с подливой Чай	250 40 12 200 50 100 100 300 80 180 200	14,3 0,48 0,16 3,66 3,8 22,4 1,1 2,3 12,4 6,1 0,6	2 ужин 3 5 8 99,3 й день Завтрак 23,4 0 14,5 2,6 0,45 40,95 2 завтрак 2 0 бед 6,1 3,5 11,3 9,4 0	5 8,4 13,4 459,32 2,04 1,56 0,26 25 24,8 53,66 24,4 0	0,16 0 0,16 0,85 0 0 0 0 0 0 0,08 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0,05 0 0,05 0,49 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 59,1 0 5 0 0 0 5 0 0 0 0 1,5 0 0	1,56 0 1,56 28,09 0 0 0 0,72 0,72 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	262,0 102,0 364,0 2435,0 278,0 8,4 132,0 138,4 113,0 758,8 51,0 51,0 99,0 182,7 182,5 130,0
71 211 14 383 410 23 102 268 302 389	Булочка Кефир Итого: ВСЕГО: Каша "Дружба"/молочная Яйцо отварное Масло сливочное Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежих овощей Суп карт.с бобовыми Котлеты из говядины Каша гречневая с подливой Чай Хлеб пшеничный	250 40 12 200 50 100 100 300 80 180 200	7,6 5,8 13,4 122 2-0 14,3 0,48 0,16 3,66 3,8 22,4 5,4 5,4 6,1 0,6 11	2 ужин 3 5 8 99,3 й день Завтрак 23,4 0 14,5 2,6 0,45 40,95 2 завтрак 2 Обед 6,1 3,5 11,3 9,4 0 1,55	5 8,4 13,4 459,32 2,04 1,56 0,26 25 24,8 53,66 24,4 0	0,16 0 0,16 0,00 0,00 0 0 0 0,00 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0,05 0 0,05 0 0,05 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 59,1 0 5 0 0 0 5 0 0 0 1,5 0 0 0 7,3	1,56 0 1,56 0 0 0 0 0 0,72 0,72 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	262,0 102,0 364,0 2435,0 278,0 8,4 132,0 138,4 113,0 758,8 51,0 51,0 77,7 99,0 182,7 182,5 130,0 326,5
71 211 14 383 410 23 102 268 302 389	Булочка Кефир Итого: ВСЕГО: Каша "Дружба"/молочная Яйцо отварное Масло сливочное Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежих овощей Суп карт.с бобовыми Котлеты из говядины Каша гречневая с подливой Чай Хлеб пшеничный	250 40 12 200 50 100 100 300 80 180 200	7,6 5,8 13,4 122 2-0 14,3 0,48 0,16 3,66 3,8 22,4 5,4 5,4 6,1 0,6 11	2 ужин 3 5 8 99,3 й день Завтрак 23,4 0 14,5 2,6 0,45 40,95 2 завтрак 2 Обед 6,1 3,5 11,3 9,4 0 1,55	5 8,4 13,4 459,32 2,04 1,56 0,26 25 24,8 53,66 24,4 0	0,16 0 0,16 0,00 0,00 0 0 0 0,00 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0,05 0 0,05 0 0,05 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 59,1 0 5 0 0 0 5 0 0 0 1,5 0 0 0 7,3	1,56 0 1,56 0 0 0 0 0 0,72 0,72 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	262,0 102,0 364,0 2435,0 278,0 8,4 132,0 138,4 113,0 758,8 51,0 51,0 77,7 99,0 182,7 182,5 130,0 326,5
71 211 14 383 410 23 102 268 302 389	Булочка Кефир Итого: ВСЕГО: Каша "Дружба"/молочная Яйцо отварное Масло сливочное Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежих овощей Суп карт.с бобовыми Котлеты из говядины Каша гречневая с подливой Чай Хлеб пшеничный Итого: Кондитерское изделие	250 40 12 200 50 100 300 80 180 200 100	7,6 5,8 13,4 122 2-0 14,3 0,48 0,16 3,66 3,8 22,4 5,4 5,4 5,4 6,1 0,6 11 33,5	2 ужин 3 5 8 99,3 й день Завтрак 23,4 0 14,5 2,6 0,45 40,95 2 завтрак 2 Сбед 6,1 3,5 11,3 9,4 0 1,55 31,85	5 8,4 13,4 459,32 2,04 1,56 0,26 25 24,8 53,66 24,4 0 4,5 18,3 12,8 36,2 32,2 69,5 173,5	0,16 0 0,16 0,16 0,85 0 0 0 0 0 0,08 0,08 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0,05 0 0,05 0,05 0,49 0 0 0 0 0,04 0,04 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 59,1 0 5 0 0 0 1,5 0 0 7,3 0 8,8	0 0 0 0 0 0 0 0 0,72 0,72 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0,72 0,72	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	262,0 102,0 364,0 2435,0 278,0 8,4 132,0 138,4 113,0 758,8 51,0 51,0 77,7 99,0 182,7 182,5 130,0 326,5 1124,4
71 211 14 383 410 23 102 268 302 389	Булочка Кефир Итого: ВСЕГО: Каша "Дружба"/молочная Яйцо отварное Масло сливочное Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежих овощей Суп карт.с бобовыми Котлеты из говядины Каша гречневая с подливой Чай Хлеб пшеничный Итого: Кондитерское изделие Фрукты	250 40 12 200 50 100 300 80 180 200 100	7,6 5,8 13,4 122 2-0 14,3 0,48 0,16 3,66 3,8 22,4 5,4 5,4 5,4 6,1 0,6 11 33,5	2 ужин 3 5 8 99,3 й день Завтрак 23,4 0 14,5 2,6 0,45 40,95 2 завтрак 2 Сбед 6,1 3,5 11,3 9,4 0 1,55 31,85	5 8,4 13,4 459,32 2,04 1,56 0,26 25 24,8 53,66 24,4 0 4,5 18,3 12,8 36,2 32,2 69,5 173,5	0,16 0 0,16 0,16 0,85 0 0 0 0 0,08 0,08 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0,05 0 0,05 0,05 0 0,05 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 59,1 0 5 0 0 0 1,5 0 0 0 7,3 0 8,8	0 0 0 0 0 0 0 0 0,72 0,72 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	262,0 102,0 364,0 2435,0 278,0 8,4 132,0 138,4 113,0 758,8 51,0 51,0 77,7 99,0 182,7 182,5 130,0 326,5 1124,4
71 211 14 383 410 23 102 268 302 389	Булочка Кефир Итого: ВСЕГО: Каша "Дружба"/молочная Яйцо отварное Масло сливочное Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежих овощей Суп карт.с бобовыми Котлеты из говядины Каша гречневая с подливой Чай Хлеб пшеничный Итого: Кондитерское изделие	250 40 12 200 50 100 300 80 180 200 100	7,6 5,8 13,4 122 2-0 14,3 0,48 0,16 3,66 3,8 22,4 5,4 5,4 5,4 6,1 0,6 11 33,5	2 ужин 3 5 8 99,3 й день Завтрак 23,4 0 14,5 2,6 0,45 40,95 2 завтрак 2 Собед 6,1 3,5 11,3 9,4 0 1,55 31,85	5 8,4 13,4 459,32 2,04 1,56 0,26 25 24,8 53,66 24,4 0 4,5 18,3 12,8 36,2 32,2 69,5 173,5	0,16 0 0,16 0,16 0,85 0 0 0 0 0 0,08 0,08 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0,05 0 0,05 0,05 0,49 0 0 0 0 0,04 0,04 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 59,1 0 5 0 0 0 1,5 0 0 7,3 0 8,8	0 0 0 0 0 0 0 0 0,72 0,72 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0,72 0,72	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	262,0 102,0 364,0 2435,0 278,0 8,4 132,0 138,4 113,0 758,8 51,0 51,0 77,7 99,0 182,7 182,5 130,0 326,5 1124,4
71 211 14 383 410 23 102 268 302 389	Булочка Кефир Итого: ВСЕГО: Каша "Дружба"/молочная Яйцо отварное Масло сливочное Какао с молоком Хлеб ппеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежих овощей Суп карт.с бобовыми Котлеты из говядины Каша гречневая с подливой Чай Хлеб ппеничный Итого: Кондитерское изделие Фрукты Итого:	250 40 12 200 50 100 100 300 80 180 200 100	7,6 5,8 13,4 122 2-0 14,3 0,48 0,16 3,66 3,8 22,4 5,4 5,4 5,4 6,1 0,6 11 33,5	2 ужин 3 5 8 99,3 й день Завтрак 23,4 0 14,5 2,6 0,45 40,95 2 завтрак 2 Собед 6,1 3,5 11,3 9,4 0 1,55 31,85 5,8 0 0 Ужин	5 8,4 13,4 459,32 2,04 1,56 0,26 25 24,8 53,66 24,4 0 4,5 18,3 12,8 36,2 32,2 69,5 173,5	0,16 0 0,16 0 0,16 0 0,16 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0,05 0 0,05 0 0,05 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 59,1 0 5 0 0 0 5 0 0 0 1,5 0 0 0 7,3 0 0 8,8	1,56 0 1,56 0 1,56 0 0 0 0 0,72 0,72 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 1,94 1,94 1,94 0,88	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	262,0 102,0 364,0 2435,0 278,0 8,4 132,0 138,4 113,0 758,8 51,0 51,0 77,7 99,0 182,7 182,5 130,0 326,5 1124,4 209,5 100,0 100,0
71 211 14 383 410 23 102 268 302 389	Булочка Кефир Итого: ВСЕГО: Каша "Дружба"/молочная Яйцо отварное Масло сливочное Какао с молоком Хлеб ппеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежих овощей Суп карт.с бобовыми Котлеты из говядины Каша гречневая с подливой Чай Хлеб ппеничный Итого: Кондитерское изделие Фрукты Итого:	250 40 12 200 50 100 300 80 180 200 100 25 200	7,6 5,8 13,4 122 2-0 14,3 0,48 0,16 3,66 3,8 22,4 5,4 5,4 5,4 6,1 0,6 11 33,5	2 ужин 3 5 8 99,3 й день Завтрак 23,4 0 14,5 2,6 0,45 40,95 2 завтрак 2 Обед 6,1 3,5 11,3 9,4 0 1,55 31,85 5,8 0 0 Ужин 14,5	5 8,4 13,4 459,32 2,04 1,56 0,26 25 24,8 53,66 24,4 0 4,5 18,3 12,8 36,2 32,2 69,5 173,5 49,8 21,5 21,5	0,16 0 0,16 0,16 0,085 0 0 0 0 0,08 0,08 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0,05 0 0,05 0 0,05 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 59,1 0 5 0 0 0 5 0 0 0 7,3 0 8,8	1,56 0 1,56 0 0 1,56 0 0 0 0 0 0 0 0 0,72 0,72 0 0 0 1,94 1,94 0 0,8 0,8	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	262,0 102,0 364,0 2435,0 278,0 8,4 132,0 138,4 113,0 758,8 51,0 51,0 77,7 99,0 182,7 182,5 130,0 326,5 1124,4 209,5 100,0 100,0
71 211 14 383 410 23 102 268 302 389	Булочка Кефир Итого: ВСЕГО: Каша "Дружба"/молочная Яйцо отварное Масло сливочное Какао с молоком Хлеб ппеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежих овощей Суп карт.с бобовыми Котлеты из говядины Каша гречневая с подливой Чай Хлеб ппеничный Итого: Кондитерское изделие Фрукты Итого:	250 40 12 200 50 100 100 300 80 180 200 100	7,6 5,8 13,4 122 2-0 14,3 0,48 0,16 3,66 3,8 22,4 5,4 5,4 5,4 6,1 0,6 11 33,5	2 ужин 3 5 8 99,3 й день Завтрак 23,4 0 14,5 2,6 0,45 40,95 2 завтрак 2 Собед 6,1 3,5 11,3 9,4 0 1,55 31,85 5,8 0 0 Ужин	5 8,4 13,4 459,32 2,04 1,56 0,26 25 24,8 53,66 24,4 0 4,5 18,3 12,8 36,2 32,2 69,5 173,5	0,16 0 0,16 0 0,16 0 0,16 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0,05 0 0,05 0 0,05 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 59,1 0 5 0 0 0 5 0 0 0 1,5 0 0 0 7,3 0 0 8,8	1,56 0 1,56 0 1,56 0 0 0 0 0,72 0,72 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 1,94 1,94 1,94 0,88	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	262,0 102,0 364,0 2435,0 278,0 8,4 132,0 138,4 113,0 758,8 51,0 51,0 51,0 182,7 182,5 130,0 326,5 1124,4 209,5 100,0 100,0

						1	1				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	80	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Итого:		36,16	49,3	73,03	0	0	0	0	0	989,4
				2 ужин		Ι					
424	Булочка Домашняя	100	3,64	6,26	21,96	0	0	0	0	0	159,0
	Кефир	200	5,8	5	8,4	0	0	0	0	0	102,0
	Итого:		3,64	6,26	21,96	0	0	0	0	0	159,0
	DCDE0		110.22	124.20	450.0	0.40	0.00	-1.	2.6		2102 (
	ВСЕГО:		119,33	126,39 й день	450,8	0,42	0,22	71,6	3,6	0	3182,6
				и день втрак							
14	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
71	Яйцо отварное	40	0,66	0	1,92	0	0	8,75	0	0	13,2
183	Каша манная/молочная	250	7,5	8,5	36,5	0,09	0	0	0	0	291,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого:		12,32	23,45	78,48	0,17	0,04	8,75	0,72	0	609,2
				2 завтрак							
386	Йогурт	100	5,4	2	24,,4	0	0	0	0	0	51,0
	Итого:		5,4	2	0	0	0	0	0	0	51,0
			1	Эбед		_	_		_		
	Нарезка свеж. Пом/огурцов	100	1,1	6	3,7	0	0	0	0	0	74,1
	Борщ на к/б со сметаной	300	2,9	2,5	14,8	0	0	0	0	0	120,0
	Рыба	100	15,9	14,4	16	0,08	0,15	0	0	0	261,0
	Картофельное пюре с подливой	200	4,6	10,2	21,4	0	0	38,1	0	0	194,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	100	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Итого:		35,7	34,65	140,4	0,33	0,27	38,1	1,94	0	1035,6
				Полдник							
	Фрукты	200	0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
	Кондитерское изделие	25	6,7	5,8	49,8	0	0	0	0	0	209,5
	Итого:		0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
		1		Ужин			1				
	Бефстроганов в томатном соусе	100	19,6	19,4	0,06	0	0	0	0	0	252,8
	Спагетти отварная	180	6,6	7,5	38,4	0	0	0	0	0	250,5
	Джем фруктовый	40	0,13	0	24,5	0	0	0	0	0	98,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого:		30,33	27,35	102,76	0,08	0,04	0	0,72	0	774,9
				,	102,70	0,00	-,		-,	Ü	,
		I		2 ужин			,				
	Булочка с начинкой	100	3,64	2 ужин 6,26	21,96	0	0	0	0	0	141,5
	Кефир	100 200	3,64 5,8	2 ужин 6,26 5	21,96 8,4	0 0	0	0	0	0	141,5 102,0
			3,64	2 ужин 6,26	21,96	0	0		0	0	141,5
	Кефир Итого :		3,64 5,8 9,44	2 ужин 6,26 5 11,26	21,96 8,4 30,36	0 0	0 0	0	0 0	0 0	141,5 102,0 243,5
	Кефир		3,64 5,8 9,44 106,33	2 ужин 6,26 5 11,26	21,96 8,4	0 0	0	0	0	0	141,5 102,0
	Кефир Итого :		3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день	21,96 8,4 30,36	0 0	0 0	0	0 0	0 0	141,5 102,0 243,5
386	Кефир Итого: ВСЕГО:	200	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день	21,96 8,4 30,36 511,8	0 0 0	0 0 0 0	0 0 105,2	0 0 0 26,67	0 0	141,5 102,0 243,5 2814,2
386	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное	200	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 3а 5,1	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день втрак 4,6	21,96 8,4 30,36 511,8	0 0 0 0,69	0 0 0 0,43	0 0 105,2	0 0 0 26,67	0 0 0 1	141,5 102,0 243,5 2814,2
209	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное	200 40 12	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 3а 5,1 0,16	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день втрак 4,6 14,5	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26	0 0 0 0,69	0 0 0 0,43	0 0 105,2	0 0 0 26,67	0 0 0 1	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0
209 14 302	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный	200 40 12 250	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 3а 5,1 0,16	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день втрак 4,6	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9	0 0 0 0,69	0 0 0 0,43	0 0 105,2	0 0 0 26,67	0 0 0 1	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0
209 14 302	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром	40 12 250 200	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 5,1 0,16 7	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день втрак 4,6 14,5 7,5	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9	0 0 0 0,69	0 0 0 0,43	0 0 105,2	0 0 0 26,67	0 0 0 1 1 0 0	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0
209 14 302	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200 40 12 250	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 3а 5,1 0,16 7 0,2 3,8	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день втрак 4,6 14,5 7,5 0	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8	0 0 0 0,69	0 0 0 0,43	0 0 105,2	0 0 0 26,67 22 0 0 0 0,72	0 0 0 1	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0
209 14 302	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром	40 12 250 200	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 5,1 0,16 7	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день втрак 4,6 14,5 7,5 0 0,45 27,05	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26	0 0 0 0,69	0 0 0 0,43	0 0 105,2	0 0 0 26,67	0 0 0 1 1 0 0	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0
209 14 302 376	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого:	40 12 250 200	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 3а 5,1 0,16 7 0,2 3,8 16,26	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день втрак 4,6 14,5 7,5 0	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26	0 0 0 0,69	0 0 0 0,43	0 0 105,2	0 0 0 26,67 22 0 0 0 0,72	0 0 0 1	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0 653,0
209 14 302 376	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный	40 12 250 200 100	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 3а 5,1 0,16 7 0,2 3,8	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день втрак 4,6 14,5 7,5 0 0,45 27,05 2 завтрак	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26	0 0 0 0,69 0 0 0,25 0 0,08 0,33	0 0 0 0,43	0 0 105,2	26,67 26,67 22 0 0 0 0,72 22,72	0 0 0 1	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0
209 14 302 376	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого:	40 12 250 200 100	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 5,1 0,16 7 0,2 3,8 16,26	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день втрак 4,6 14,5 7,5 0 0,45 27,05 2 завтрак	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26	0 0 0 0,69 0 0 0,25 0 0,08 0,33	0 0 0 0,43	0 0 105,2 0 0 0 0 0 0	0 0 0 26,67 22 0 0 0 0,72 22,72	0 0 0 1 1 0 0 0 0 0	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0 653,0
209 14 302 376	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого:	40 12 250 200 100	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 5,1 0,16 7 0,2 3,8 16,26	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день втрак 4,6 14,5 7,5 0 0,45 27,05 2 завтрак 2	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26	0 0 0 0,69 0 0 0,25 0 0,08 0,33	0 0 0 0,43	0 0 105,2 0 0 0 0 0 0	0 0 0 26,67 22 0 0 0 0,72 22,72	0 0 0 1 1 0 0 0 0 0	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0 653,0
209 14 302 376 386	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого:	200 40 12 250 200 100	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 5,1 0,16 7 0,2 3,8 16,26	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день втрак 4,6 14,5 7,5 0 0,45 27,05 2 завтрак 2 2	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26	0 0 0 0,69	0 0 0 0,43	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 26,67 22 0 0 0 0,72 22,72	0 0 0 1 1 0 0 0 0 1	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0 653,0 51,0
209 14 302 376 386	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежей капусты	200 40 12 250 200 100 100	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 3а 5,1 0,16 7 0,2 3,8 16,26 5,4 5,4 5,4	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день втрак 4,6 14,5 7,5 0 0,45 27,05 2 завтрак 2 2	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26 24,4 0	0 0 0 0,69	0 0 0 0,43	0 0 0 105,2 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 26,67	0 0 0 1 1 0 0 0 0 0 1	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0 653,0 51,0
386 209 14 302 376 386 71 82 291	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйщо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежей капусты Суп фасолевый к/б	200 40 12 250 200 100 100 100 300	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 3а 5,1 0,16 7 0,2 3,8 16,26 5,4 5,4 5,4 5,4 5,4 5,4	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 1 идень втрак 4,6 14,5 7,5 0 0,45 27,05 2 завтрак 2 2	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26 0	0 0 0 0,69	0 0 0 0,43	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 26,67	0 0 0 1 1 0 0 0 0 0 1	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0 653,0 51,0 19,0
386 209 14 302 376 386 71 82 291	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежей капусты Суп фасолевый к/б Плов из говядины	200 40 12 250 200 100 100 100 300 250	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 3а 5,1 0,16 7 0,2 3,8 16,26 5,4 5,4 5,4 5,4 1,02 3 19	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 1 й день втрак 4,6 14,5 7,5 0 0,45 27,05 2 завтрак 2 2 2 2 2 6ед 0 9,2 11,8	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26 24,,4 0	0 0 0 0 0,69	0 0 0 0,43	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 26,67 22 0 0 0 0,72 22,72 0 0	0 0 0 1 1 0 0 0 0 1	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0 653,0 51,0 19,0 147,0 439,7
386 209 14 302 376 386 71 82 291	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежей капусты Суп фасолевый к/б Плов из говядины Чай с сахаром	200 40 12 250 200 100 100 100 300 250 200	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 3а 5,1 0,16 7 0,2 3,8 16,26 5,4 5,4 5,4 5,1 1,02 3	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день 14,6 14,5 7,5 0 0,45 27,05 2 завтрак 2 2 бед 0 9,2 11,8 0	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26 24,,4 0	0 0 0 0 0,69	0 0 0 0,43	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 26,67 22 0 0 0 0,72 22,72 0 0	0 0 0 1	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0 653,0 51,0 19,0 147,0 439,7 60,0
386 209 14 302 376 386 71 82 291	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежей капусты Суп фасолевый к/б Плов из говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200 40 12 250 200 100 100 100 300 250 200	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 3a 5,1 0,16 7 0,2 3,8 16,26 5,4 5,4 1,02 3 19 0,2 11	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день втрак 4,6 14,5 7,5 0 0,45 27,05 2 завтрак 2 2 106ед 0 9,2 11,8 0 1,55	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26 24,4 0	0 0 0 0 0,69	0 0 0 0 0,43	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 26,67 22 0 0 0 0,72 22,72 0 0	0 0 0 1	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0 653,0 51,0 19,0 147,0 439,7 60,0 326,5
386 209 14 302 376 386 71 82 291 376	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежей капусты Суп фасолевый к/б Плов из говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200 40 12 250 200 100 100 100 300 250 200	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 3a 5,1 0,16 7 0,2 3,8 16,26 5,4 5,4 1,02 3 19 0,2 11	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день 14,5 7,5 0 0,45 27,05 2 завтрак 2 2 16ед 0 9,2 11,8 0 1,55 2,55	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26 24,4 0	0 0 0 0 0,69	0 0 0 0 0,43	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 26,67 22 0 0 0 0,72 22,72 0 0	0 0 0 1	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0 653,0 51,0 19,0 147,0 439,7 60,0 326,5
386 209 14 302 376 386 71 82 291 376	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежей капусты Суп фасолевый к/б Плов из говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого:	200 40 12 250 200 100 100 300 250 200 200 200	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 3a 5,1 0,16 7 0,2 3,8 16,26 5,4 5,4 1,02 3 19 0,2 11 34,22	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день втрак 4,6 14,5 7,5 0 0,45 27,05 2 завтрак 2 2 16ед 0 9,2 11,8 0 1,55 22,55 Полдник	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26 24,,4 0	0 0 0 0 0,69 0 0,025 0 0,08 0,33	0 0 0 0 0,43	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 26,67 22 0 0 0 0,72 22,72 0 0 0 0 0	0 0 0 0 1	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0 653,0 51,0 51,0 439,7 60,0 326,5 1002,2
386 209 14 302 376 386 71 82 291 376	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежей капусты Суп фасолевый к/б Плов из говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого:	200 40 12 250 200 100 100 100 300 250 200 200 50	3,64 5,8 9,44 106,33 4-bi 3a 5,1 0,16 7 0,2 3,8 16,26 5,4 5,4 5,4 5,4 1,02 3 19 0,2 11 34,22	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день втрак 4,6 14,5 7,5 0 0,45 27,05 2 завтрак 2 2 106ед 0 9,2 11,8 0 1,55 22,55 Полдник 6,26	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26 24,4 0	0 0 0 0 0,69 0,025 0 0,08 0,33 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0,025	0 0 0 0 0,43	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 26,67 22 0 0 0,72 22,72 0 0 0 0 0 0 1,94 1,94	0 0 0 0 1	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0 653,0 51,0 51,0 19,0 147,0 439,7 60,0 326,5 1002,2
386 209 14 302 376 386 71 82 291 376	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежей капусты Суп фасолевый к/б Плов из говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого:	200 40 12 250 200 100 100 100 300 250 200 200 50	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 3a 5,1 0,16 7 0,2 3,8 16,26 5,4 5,4 5,4 1,02 3 19 0,2 11 34,22	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день втрак 4,6 14,5 7,5 0 0,45 27,05 2 завтрак 2 2 11,8 0 1,55 22,55 Полдник 6,26 0	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26 24,4 0	0 0 0 0 0,69 0 0,025 0 0,08 0,33 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0,43	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 26,67 22 0 0 0 0,72 22,72 0 0 0 0 0 0 1,94 1,94	0 0 0 0 1	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0 653,0 51,0 51,0 439,7 60,0 326,5 1002,2
386 209 14 302 376 386 71 82 291 376 424	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежей капусты Суп фасолевый к/б Плов из говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого:	200 40 12 250 200 100 100 100 300 250 200 200 50	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 3a 5,1 0,16 7 0,2 3,8 16,26 5,4 5,4 5,4 1,02 3 19 0,2 11 34,22	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день втрак 4,6 14,5 7,5 0 0,45 27,05 2 завтрак 2 2 11,8 0 1,55 22,55 Полдник 6,26 0 6,26	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26 24,4 0	0 0 0 0 0,69 0 0,025 0 0,08 0,33 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0,43	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 26,67 22 0 0 0 0,72 22,72 0 0 0 0 0 0 1,94 1,94	0 0 0 0 1	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0 653,0 51,0 51,0 439,7 60,0 326,5 1002,2
386 209 14 302 376 386 71 82 291 376 424	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежей капусты Суп фасолевый к/б Плов из говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Пряник Сок натуральный Итого:	200 40 12 250 200 100 100 300 250 200 200 50 200	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 3а 5,1 0,16 7 0,2 3,8 16,26 (1,02 3 19 0,2 11 34,22 3,64 0,13 3,64	2 ужин 6,26 5 11,26 111,11 й день втрак 4,6 14,5 7,5 0 0,45 27,05 2 завтрак 2 11,8 0 1,55 22,55 Полдинк 6,26 0 6,26 Ужин	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26 24,4 0 3,2 13,8 28,8 15 69,5 130,3	0 0 0 0 0,69 0 0,025 0 0,08 0,33 0 0 0 0 0,25 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0,43	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 26,67 22 0 0 0,72 22,72 0 0 0 0 1,94 1,94	0 0 0 0 1	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0 653,0 51,0 51,0 439,7 60,0 326,5 1002,2
386 209 14 302 376 386 71 82 291 376 424	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежей капусты Суп фасолевый к/б Плов из говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Пряник Сок натуральный Итого:	100 100 100 100 100 100 100 250 200 200 200 12	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 3a 5,1 0,16 7 0,2 3,8 16,26 5,4 5,4 1,02 3 19 0,2 11 34,22 11 34,22 3,64 0,13 3,64 0,16	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день втрак 4,6 14,5 7,5 0 0,45 27,05 2 завтрак 2 11,8 0 1,55 22,55 Полдник 6,26 0 9,2 11,8 0 1,55 22,55 Полдник 6,26 Ужин 14,5	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26 24,4 0 3,2 13,8 28,8 15 69,5 130,3	0 0 0 0 0,69	0 0 0 0 0,43	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 26,67 22 0 0 0 0,72 22,72 0 0 0 0 0 1,94 1,94 0 0	0 0 0 0 1 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0 653,0 51,0 51,0 19,0 147,0 439,7 60,0 326,5 1002,2
386 209 14 302 376 386 71 82 291 376 424 14 230 310	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежей капусты Суп фасолевый к/б Плов из говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Пряник Сок натуральный Итого: Масло сливочное Курица жаренная	200 40 12 250 200 100 100 100 300 250 200 200 50 200 12 100	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 3a 5,1 0,16 7 0,2 3,8 16,26 5,4 5,4 1,02 3 19 0,2 11 34,22 11 34,22 0,16 12,8	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день втрак 4,6 14,5 7,5 0 0,45 27,05 2 завтрак 2 2 11,8 0 1,55 22,55 Подник 6,26 0 6,26 Ужин 14,5 11,6	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26 24,4 0 3,2 13,8 28,8 15 69,5 130,3 21,96 24,5 21,96	0 0 0 0 0,69	0 0 0 0 0,43	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 26,67 22 0 0 0 0,72 22,72 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 1 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0 653,0 51,0 51,0 19,0 147,0 439,7 60,0 326,5 1002,2 159,0 114,6 312,6 132,0 171,2
386 209 14 302 376 386 71 82 291 376 424 14 230 310 383	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежей капусты Суп фасолевый к/б Плов из говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Пряник Сок натуральный Итого: Масло сливочное Курица жаренная Гречка отварная с подливой	200 40 12 250 200 100 100 100 300 250 200 200 50 200 12 100 180	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 3a 5,1 0,16 7 0,2 3,8 16,26 5,4 5,4 5,4 1,02 3 19 0,2 11 34,22 11 34,22 0,16 12,8 3,8	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день втрак 4,6 14,5 7,5 0 0,45 27,05 2 завтрак 2 2 2 11,8 0 1,55 22,55 Полдник 6,26 0 6,26 Ужин 14,5 11,6 6,2	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26 24,4 0 3,2 13,8 28,8 15 69,5 130,3 21,96 24,5 21,96 0,26	0 0 0 0 0 0,69	0 0 0 0 0,43	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 26,67 22 0 0 0 0,72 22,72 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 1 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0 653,0 51,0 19,0 147,0 439,7 60,0 326,5 1002,2 159,0 114,6 312,6 132,0 171,2 167,0
386 209 14 302 376 386 71 82 291 376 424 14 230 310 383	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежей капусты Суп фасолевый к/б Плов из говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Пряник Сок натуральный Итого: Масло сливочное Курица жаренная Гречка отварная с подливой Чай с сахаром	200 40 12 250 200 100 100 100 300 250 200 200 50 200 12 100 180 200	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 3а 5,1 0,16 7 0,2 3,8 16,26 5,4 5,4 1,02 3 19 0,2 11 34,22 3,64 0,13 3,64 0,16 12,8 3,8 3,66	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 1	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26 24,4 0 3,2 13,8 28,8 15 69,5 130,3 21,96 24,5 21,96	0 0 0 0 0 0 0 0 0,69 0 0 0,025 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0,43	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 26,67 22 0 0 0 0,72 22,72 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 1 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0 653,0 51,0 19,0 147,0 439,7 60,0 326,5 1002,2 159,0 114,6 312,6 132,0 171,2 167,0 138,4
386 209 14 302 376 386 71 82 291 376 424 14 230 310 383	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежей капусты Суп фасолевый к/б Плов из говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Пряник Сок натуральный Итого: Масло сливочное Курица жаренная Гречка отварная с подливой Чай с сахаром Сыр твердый	200 40 12 250 200 100 100 300 250 200 200 50 200 12 100 180 200 20	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 3a 5,1 0,16 7 0,2 3,8 16,26 5,4 5,4 5,4 1,02 3 19 0,2 11 34,22 3,64 0,13 3,64 0,16 12,8 3,8 3,66 5,3	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 1	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26 24,4 0 3,2 13,8 28,8 15 69,5 130,3 21,96 24,5 21,96 0,26 3,52 24,5 21,96 0,26 3,52 24,5 24,3 25 0	0 0 0 0 0 0,69	0 0 0 0 0 0,43	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 26,67 22 0 0 0 0,72 22,72 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 1	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0 653,0 51,0 19,0 147,0 439,7 60,0 326,5 1002,2 159,0 114,6 312,6 132,0 171,2 167,0 138,4 72,0
386 209 14 302 376 386 71 82 291 376 424 14 230 310 383	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежей капусты Суп фасолевый к/б Плов из говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Пряник Сок натуральный Итого: Масло сливочное Курица жаренная Гречка отварная с подливой Чай с сахаром Сыр твердый Хлеб пшеничный	200 40 12 250 200 100 100 300 250 200 200 50 200 12 100 180 200 20	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 3a 5,1 0,16 7 0,2 3,8 16,26 5,4 5,4 5,4 1,02 3 19 0,2 11 34,22 3,64 0,13 3,64 0,16 12,8 3,8 3,66 5,3 3,8	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день втрак 4,6 14,5 7,5 0 0,45 27,05 2 завтрак 2 2 бед 0 9,2 11,8 0 1,55 22,55 Полдиик 6,26 0 6,26 5,3 1,6 5,3 0,45	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26 24,4 0 3,2 13,8 28,8 15 69,5 130,3 21,96 24,5 21,96 0,26 3,52 24,5 21,96 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0	0 0 0 0 0 0 0 0,69 0 0 0,025 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0,43	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 26,67 22 0 0 0 0,72 22,72 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 1	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0 653,0 51,0 19,0 147,0 439,7 60,0 326,5 1002,2 159,0 114,6 312,6 132,0 171,2 167,0 138,4 72,0 113,0
386 209 14 302 376 386 71 82 291 376 424 14 230 310 383 15	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежей капусты Суп фасолевый к/б Плов из говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Пряник Сок натуральный Итого: Масло сливочное Курица жаренная Гречка отварная с подливой Чай с сахаром Сыр твердый Хлеб пшеничный	200 40 12 250 200 100 100 300 250 200 200 50 200 12 100 180 200 20	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 3a 5,1 0,16 7 0,2 3,8 16,26 5,4 5,4 5,4 1,02 3 19 0,2 11 34,22 3,64 0,13 3,64 0,16 12,8 3,8 3,66 5,3 3,8	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день 4,6 14,5 7,5 0 0,45 27,05 2 завтрак 2 2 16ед 0 9,2 11,8 0 1,55 22,55 Полдинк 6,26 0 6,26 Ужин 14,5 11,6 6,2 2,6 5,3 0,45 40,65	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26 24,4 0 3,2 13,8 28,8 15 69,5 130,3 21,96 24,5 21,96 0,26 3,52 24,5 21,96 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,26 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0,27 0	0 0 0 0 0 0 0 0,69 0 0 0,025 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0,43	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 26,67 22 0 0 0 0,72 22,72 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 1	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0 653,0 51,0 19,0 147,0 439,7 60,0 326,5 1002,2 159,0 114,6 312,6 132,0 171,2 167,0 138,4 72,0 113,0
386 209 14 302 376 386 71 82 291 376 424 14 230 310 383 15	Кефир Итого: ВСЕГО: Яйцо отварное Масло сливочное Суп вермишелевый/молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Йогурт Итого: Салат из свежей капусты Суп фасолевый к/б Плов из говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: Пряник Сок натуральный Итого: Масло сливочное Курица жаренная Гречка отварная с подливой Чай с сахаром Сыр твердый Хлеб пшеничный Итого:	200 40 12 250 200 100 100 100 250 200 200 50 200 12 100 180 200 20 100	3,64 5,8 9,44 106,33 4-ы 3a 5,1 0,16 7 0,2 3,8 16,26 5,4 5,4 1,02 3 19 0,2 11 34,22 3,64 0,13 3,64 0,16 12,8 3,8 3,66 5,3 3,8 29,52	2 ужин 6,26 5 11,26 111,1 й день втрак 4,6 14,5 7,5 0 0,45 27,05 2 завтрак 2 2 16ед 0 9,2 11,8 0 1,55 22,55 Полдник 6,26 Ужин 14,5 11,6 6,2 2,6 5,3 0,45 40,65 2 ужин	21,96 8,4 30,36 511,8 0,3 0,26 59,9 15 24,8 100,26 24,3 28,8 15 69,5 130,3 21,96 24,5 21,96 24,5 21,96 0,26 3,52 24,3 25 0 24,8 77,88	0 0 0 0 0 0 0 0 0,69 0 0 0,08 0,33 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0,43	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 26,67 22 0 0 0 0,72 22,72 0 0 0 0 0,94 1,94 1,94 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 1	141,5 102,0 243,5 2814,2 63,0 132,0 285,0 60,0 113,0 653,0 51,0 19,0 147,0 439,7 60,0 326,5 1002,2 159,0 114,6 312,6 132,0 171,2 167,0 138,4 72,0 113,0 852,6

	Итого:		2,88	1,24	23,9	0	0	0	0	0	118,0
	ВСЕГО:		102,6	106,6	433,5	0,67	0,59	60,4	4,8	25,02	3110,9
			5-ы	й день							
				втрак							
14	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
23 336	Каша манная/молочная	250	22,5	24,3	39,3	0,11	0,44	0	0	0	462,9
376	Яйцо отварное	40	3,06	8	21,06	0	0	0	0	0	150,7
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
6	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Итого:		29,72	47,25	100,42	0,11	0,44	0	0	0	969,6
				2 завтрак	:						
пром	Йогурт	100	5,4	2	24,,4	0	0	0	0	0	51,0
	Итого:		5,4	2	0	0	0	0	0	0	51,0
) бед			,				
45	Салат из отв.свеклы с фасолью	100	1,3	3,2	6,2	0	0	0	0	0	59,6
101	Суп перловый на к/б	250	2,3	3,5	18,3	0	0	0	0	0	114,5
260	Тефтели с подливой	100	27,6	10,68	7,08	0	0	0	0	0	237,6
309	Картофель отварной	180	5,3	6,2	35,3	0	0	0	0	0	221,0
376	Чай сладкий	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	100	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Конфеты шоколадные	25	0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
	Итого:		47,7	25,13	151,38	0,25	0,12	0	1,94	0	1242,2

- Список используемой литературы:
 1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях . Москва 2015 г.
 2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности
- российских продуктов питания. Москва 2007 г.
- 3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4.2599-10