

Организация:  
Муниципальное  
общеобразовательное  
бюджетное учреждение  
Тюкалинского  
муниципального района  
Омской области  
«Гимназия г.  
Тюкалинска»

Название меню: Летнее  
оздоровление 2024  
Возрастная категория: от  
7 до 11 лет  
Характеристика  
питающихся: Без  
особенностей  
Срок действия меню:  
03.06.2024 - 28.06.2024

Утверждаю

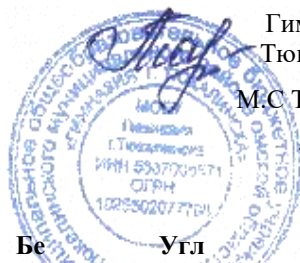
Директор

МОБУ

Гимназия г.  
Тюкалинска

М.С.Тарасова

«28» мая  
2024г.



№ рецепт уры	Название блюда	Ма сса	Бе лк	Жи ры	Угл ево ды	Энергетичес кая ценность	B1	B2	A мкг рет.эк в	D мк г	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мк г	Se мк г	F мк г	
																					г
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	45	3	0	1,5	3	2,4	0	3	2	0	0,1	8	
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10,4	12,7	47,1	343,6	0,2	0,1	52,04	0,1	0,6	423,35	270,29	178,9	61,2	232,56	1,6	64,4	3,8	43,85	
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,0	0,1	62,4	0,8	0	40,7	46,4	19,36	4,1	66,8	0,8	10,8	81	22	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1	0,38	0	6	1,26	30,2	67	4,5	8,5	0,7	0,0	0,0	0,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,0	0,0	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,6	1,9	2	8,7	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20,1</b>	<b>24,6</b>	<b>83,6</b>	<b>634,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>159,82</b>	<b>1,1</b>	<b>1,8</b>	<b>766,25</b>	<b>405,8</b>	<b>279,66</b>	<b>78,34</b>	<b>349,9</b>	<b>3,9</b>	<b>74,44</b>	<b>18,41</b>	<b>75,53</b>	
<b>Обед</b>																					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,0	0,0	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,5	4	1,2	0,2	
54-2с	Борщ с капустой и	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,0	0,0	134,66	0	6,7	107,107	264,264	33,33	19,19	42,42	0,8	17,17	0,4	22,22	

	картофелем со сметаной					3	4			7		03	63	68	22	64	7	16		62
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,2	0,1		0,0		149,	219,	46,	120	180	4,0	22,	3,5	16,
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13, 9	7,4	6,3	147,3	0,0	0,1	19,19	0,1	2,7	115,	426,	52,	56,	209	1,0	143	12,	631
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0			0,0			108	2,1	4,3	0,0			
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,0	0,0				299,	0,17	,08	1	1	8	0	0	0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	0,0				4	55,8	12	8,4	39	6	2	3,6	8,7
				20,	113,		0,4	0,3	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>33</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>770,2</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>569,72</b>	<b>6</b>	<b>52</b>	<b>699,</b>	<b>141</b>	<b>277</b>	<b>226</b>	<b>502</b>	<b>9,4</b>	<b>188</b>	<b>20,</b>	<b>698</b>
		<b>143</b>	<b>53,</b>		<b>197,</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>		<b>1,4</b>	<b>36,</b>	<b>146</b>	<b>182</b>	<b>557</b>	<b>305</b>	<b>852</b>	<b>13,</b>	<b>262</b>	<b>38,</b>	<b>774</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	<b>3</b>	<b>1405</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>729,54</b>	<b>3</b>	<b>36</b>	<b>5,85</b>	<b>4,37</b>	<b>,08</b>	<b>,25</b>	<b>,46</b>	<b>41</b>	<b>,6</b>	<b>79</b>	<b>,4</b>

### Вторник, 1 неделя

#### Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,0		0,1							0,0			0,2
54-1г	Запеканка из творога	180	35, 6	12, 8	26	361,5	0,0	0,3	45	0,1	0,3	217,	191,	268	38,	348	1,0	34,	46,	59,
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,0	0,0				55	31	,71	92	,81	3	58	94	56
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,0	0,0				20,7	66,	3,8	7,1	0,7				
Пром.	Яблоко	100	40, 0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	0,0				0,68	6	08	3	8	3	0	0	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>9</b>	<b>21</b>	<b>71,8</b>	<b>639,4</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>111,64</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	<b>545,</b>	<b>548,</b>	<b>365</b>	<b>60,</b>	<b>408</b>	<b>4,6</b>	<b>38,</b>	<b>50,</b>	<b>76,</b>

#### Обед

54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,0	0,0			2,2	78,7	136,	19,	10,	21,		11,	0,3	11,
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,0	0,0	0,68	0	8	7	27	21	95	51	0,7	99	5	4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,1	0,1				96,5	200,	27,	14,	52,	0,5	15,	2,8	16,
54-18м	Печень говяжья по- строгановски	100	16, 7	15, 9	6,7	236,5	0,0	0,0	103,29	0	2	6	19	67	63	44	5	26	4	68
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,1	0,1				161,	624,	39,	28,	84,	1,0	28,	0,7	42,
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,0	0,0	23,8	9	2	78	83	49	23	47	3	46	8	79
							0,2	1,6	4725,9	0,0	12,	562,	249,	50,	17,	276	5,7	73,	32,	220
							0,0	0,0	8	2	41	44	56	4	81	,03	4	93	93	,41
							0,0	0,0						81,	2,9	2,9	0,5			
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,0	0,0	98,04	0	80	1,73	8,47	52	6	6	4	0	0	0
							0,0	0,0				299,					0,6	1,9		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>86,5</b>	<b>743,2</b>	<b>0,4</b>	<b>1,9</b>	<b>4951,7</b>	<b>0,1</b>	<b>111</b>	<b>120</b>	<b>127</b>	<b>230</b>	<b>82,</b>	<b>476</b>	<b>9,2</b>	<b>131</b>	<b>40,</b>	<b>299</b>
							<b>6</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>,31</b>	<b>0,68</b>	<b>5,12</b>	<b>,29</b>	<b>98</b>	<b>,41</b>	<b>2</b>	<b>,56</b>	<b>5</b>	<b>,98</b>

		<b>132</b>	<b>71,</b>	<b>51,</b>	<b>158,</b>		<b>0,6</b>	<b>2,3</b>	<b>5063,4</b>	<b>0,4</b>	<b>121</b>		<b>174</b>	<b>182</b>	<b>595</b>	<b>143</b>	<b>885</b>	<b>13,</b>	<b>170</b>	<b>91,</b>	<b>376</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1382,6</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>,69</b>		<b>5,81</b>	<b>3,99</b>	<b>,48</b>	<b>,13</b>	<b>,4</b>	<b>86</b>	<b>,06</b>	<b>44</b>	<b>,52</b>	
	<b>Среда, 1 неделя</b>																					
	<b>Завтрак</b>																					
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,7	7,2	30,3	209	0,0 6	0,1 8		0,0 8	0,6 9		348, 37	188, 98	176 ,28		147 ,3	0,4 3	52, 42	6,5 5	42, 43	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,0 3	0,1 3	13,29	0	2		38,5 5	183, 98	148 ,32	30, 67	106 ,79	1,0 6		1,7 9		20
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,0 4	0,0 1	0	0	0		199, 6			5,6	26	0,4 4	1,2 8		2,4 5,8	
Пром.	Мучное конд изд в упаков Баранка	40	3,5 16,	6,2 16,	32,6	199,6	0 0,1	0 0,3	0	0	0		0 586,	0 410,	0 332	0 66,	0 280	0 1,9	0 62,	0 10,	0 68,	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>93,8</b>	<b>588,4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>47,74</b>	<b>8</b>	<b>1</b>		<b>52</b>	<b>16</b>	<b>,6</b>	<b>27</b>	<b>,09</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>71</b>	<b>23</b>	
	<b>Обед</b>																					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7 14,	5,6	5,7	92,2	0,0 2	0,0 3	104,95	0	10, 76		98,5 2		37, 48	13, 13	30, 97	0,4 8	15, 25	0,3 4	14, 76	
54-21г	Горошница	150	5 16,	1,3 15,	33,8	204,8	0,4 4	0,0 9	0,9	0	0		165, 91	543, 48	124 ,95	69, 91	215 5	4,4 83	23, 5	8,6 5	22, 5	
54-4м	Котлета из говядины	90	4	7	14,8	265,7	0,0 7	0,1 3	19,91	0,0 8	0,1 1		222, 96	265, 14	35, 91	23, 55	165 ,12	2,3 2,3	17, 59	3,5 4	55, 58	
54-3соус	Соус красный основной	45	1,5	1,1	4	31,8	0,0 1	0,0 1	57,67	0,0 2	1,2 1		222, 5,55	265, 8	35, 5	23, 1	165 74	2,3 3	17, 1	3,5 0,2	55, 6	
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,0 1	0,0 1	1,2	0	1,6		222, 7,96	265, 7	35, 12	23, 3	165 3	2,3 3	17, 0,8	3,5 1	55, 3,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,0 7	0,0 2	0	0	0		299, 4			8,4	39	0,6 6	1,9 2		3,6 8,7	
Пром.	Яблоко	100	0,4 42,	0,4 24,	9,8	44,4	0,0 3	0,0 2	5	0	10		26 826,	278 148	16 288	9 132	11 475	2,2 11,	2 62,	0,3 16,	8 116	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>821,1</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>189,63</b>	<b>0,1</b>	<b>68</b>		<b>3</b>	<b>2,77</b>	<b>,61</b>	<b>,63</b>	<b>,66</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>74</b>	<b>,8</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1409,5</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>237,37</b>	<b>8</b>	<b>89</b>		<b>2,82</b>	<b>2,93</b>	<b>,21</b>	<b>,9</b>	<b>,75</b>	<b>03</b>	<b>,9</b>	<b>45</b>	<b>,03</b>	
	<b>Четверг, 1 неделя</b>																					
	<b>Завтрак</b>																					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1		0,0 1		0,1 3			1,5 3		2,4 2,4	0 0	3 3	2 2	0 0	0,1 0,1	8 8	
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	9,3	30,8	240,8	0,1 8	0,2 2	36,35	0,0 8	0,7 7		434, 78	296, 16	205 ,21	57, 06	234 ,84	1,4 9	65, 01	12, 44	62, 02	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0 0,0	0 0,0	15	0	2		0,05 299,	0,17 0,08	,08	1 1	1 1	8 0,6	0 1,9	0 0	0 0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,0 7	0,0 2	0	0	0		4 55,8		12	8,4	39	6 2	3,6 8,7			

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>13,7</b>	<b>17,1</b>	<b>80,2</b>	<b>528,5</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>96,35</b>	<b>0,21</b>	<b>0,79</b>	<b>735,73</b>	<b>355,13</b>	<b>327,69</b>	<b>67,57</b>	<b>281,15</b>	<b>2,25</b>	<b>66,93</b>	<b>16,14</b>	<b>71</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,14	0,05	97,19	0	4,77	95,82	382,43	26,94		80,47	1,48	15,96	2,01	28,88	
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4	0,09	0,19	103,14	3	28,89	306,17	742,72	84,34	48,43	232,97	3,65	44,88	0,68	89,37	
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9	0,01	0,01	2,45	0	1,44	3,97	51,92	65,49	5,43	10,28	0,12	0,48	0,02	3,12	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,62	8,7	
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,66	5	1	2,2	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>35</b>	<b>6</b>	<b>93</b>	<b>760,5</b>	<b>0,35</b>	<b>0,32</b>	<b>222,78</b>	<b>3</b>	<b>45,1</b>	<b>736,36</b>	<b>158,087</b>	<b>196,77</b>	<b>133,26</b>	<b>390,72</b>	<b>6,51</b>	<b>63,29</b>	<b>7,31</b>	<b>132,27</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>48,7</b>	<b>44,7</b>	<b>173,2</b>	<b>1289</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>319,13</b>	<b>4</b>	<b>89</b>	<b>147,209</b>	<b>193,6</b>	<b>524,46</b>	<b>200,83</b>	<b>671,87</b>	<b>8,76</b>	<b>130,22</b>	<b>23,45</b>	<b>203,27</b>	

**Пятница, 1 неделя**

	<b>Завтрак</b>																				
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,01	45	3	0,10	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72	1	0,40	332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,00	0,01	0,3	0	4	0,68	6	08	3	8	0,63	1,90	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,62	8,7	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,22	2	0,3	8	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>22,2</b>	<b>32,2</b>	<b>50,1</b>	<b>578,6</b>	<b>0,19</b>	<b>0,6</b>	<b>294,02</b>	<b>4</b>	<b>44</b>	<b>660,42</b>	<b>597,67</b>	<b>242,48</b>	<b>43,56</b>	<b>330,4</b>	<b>6,4</b>	<b>46</b>	<b>74</b>	<b>100,48</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,93	0	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	9	0	149,04	53,8	83	9	7	0,73	20,77	0,66	92,92	
54-28м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	0	6	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07	
54-2соус	Соус белый основной	45	1,2	1,7	2	28,1	0,00	0,01	6,51	3	0,3	4,46	7	9	3	7	0,33	3	3	5	2,6
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0,00	0,02	1,5	0	0,3	399,2	179,45	79	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	11,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0	0	0	2	74,4	16	2	52	0,88	6	4,8	6	

		35,	17,	119,		0,2	0,1		0,1		941,	858,	256	118	295	4,3	56,	22,	147
<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>771</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>135,97</b>	<b>2</b>	<b>6,7</b>	<b>32</b>	<b>83</b>	<b>,22</b>	<b>,96</b>	<b>,76</b>	<b>5</b>	<b>08</b>	<b>38</b>	<b>,47</b>
	<b>133</b>	<b>57,</b>	<b>49,</b>	<b>169,</b>		<b>0,4</b>	<b>0,7</b>		<b>3,1</b>	<b>17,</b>	<b>160</b>	<b>145</b>	<b>498</b>	<b>162</b>	<b>626</b>	<b>10,</b>	<b>115</b>	<b>61,</b>	<b>247</b>
<b>Итого за день</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1349,6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>429,99</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>1,74</b>	<b>6,5</b>	<b>,7</b>	<b>,52</b>	<b>,16</b>	<b>75</b>	<b>,54</b>	<b>12</b>	<b>,95</b>

### Понедельник, 2 неделя

#### Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	45	3	0	1,5	3	2,4	0	3	2	0	0,1	8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	3	26	0,1	7	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	5	0
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8	8	2	29,85	3	1	140,	233,	212	24,	152	0,4	26,		39,
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	2	81	17	,62	15	,98	5	05	3,1	67
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	9	2	0	0	0	0,0	0,0							
			15,	16,			0,0	0,0				399,			11,		0,8	2,5		11,
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>67</b>	<b>478,6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>101,02</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>91</b>	<b>24</b>	<b>,2</b>	<b>03</b>	<b>,07</b>	<b>7</b>	<b>61</b>	<b>5</b>	<b>55</b>	

#### Обед

54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99	0,0	0,0		4,8	119,	164,		20,	29,	0,8	13,	0,1	28,	
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6	0,0	0,0	977,2	0	4	71	34	18	76	84	8	59	2	76
54-12м	Плов с курицей	200	27,	8,1	33,2	314,6	7	4	154,7	0,7	6	196,	363,	61,	22,	92,	0,7	28,	0,7	137
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	2	0	19,8	81	0,0	0,0		2,3	290,	383,	75,	108	233	2,0	39,	27,	169	
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	9	2	0	0	0	87	25	42	,33	,51	1	77	53	,32
			40,	23,	110,		0,0	0,0				108		2,1	4,3	0,0				
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>816,7</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>1293,9</b>	<b>0,7</b>	<b>48</b>	<b>5,94</b>	<b>66</b>	<b>,4</b>	<b>,27</b>	<b>,3</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>,04</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>1295,3</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	<b>8,85</b>	<b>6,9</b>	<b>,6</b>	<b>,3</b>	<b>,37</b>	<b>9</b>	<b>,77</b>	<b>61</b>	<b>,59</b>	

### Вторник, 2 неделя

#### Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,0		0,1						0,0			0,2	
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,1	11,	42,6	311,3	0,1	0,2		0,1	0,7	427,	264,	211	41,	277	1,0	62,	20,	77,
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,0	0,1	51,9	6	2	78	36	,82	13	,36	5	38	94	8
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,0	0,0		0,8	0	40,7	46,4	19,	4,1	66,	0,8		10,	22
							2	4	62,4	8	0	4	8	36	8	82	7	8	81	
							0,0	0,0						81,	2,9	2,9	0,5			
							1	5	98,04	0	80	1,73	8,47	52	6	6	4	0	0	0

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,0	0,0				299,4	55,8	12	8,4	39	0,6	1,9			
			19,	23,			7	2	0	0	0	4					6	2	3,6	8,7	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>87,6</b>	<b>640</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>		<b>1,1</b>	<b>80,</b>	<b>771,</b>	<b>378,</b>	<b>327</b>	<b>56,</b>	<b>389</b>	<b>3,1</b>	<b>72,</b>	<b>35,</b>	<b>108</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,0	0,0			6,7	107,03	264,63	33,68	19,22	42,64	0,8	17,7		22,0,4	
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,1	0,1				161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,0	28,3	0,7	42,8	
54-25м	Курица отварная	100	32,				0,0	0,0				213,92	381,41	132,35	111,28	219,88	1,8	28,6	28,93	197,91	
54-3соус	Соус красный основной	45	1,5	1,1	4	31,8	0,0	0,0				5,55	8	5	1	74	0,2	0,8		4,0	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,0	0,0				20,7	66,	3,8	7,1	0,7					
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,0	0,0				299,4	55,8	12	8,4	39	0,6	1,9			
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,0	0,0										0,0			
			48,	15,	102,		6	8	30	0	15	46,5	522	12	63	42	0,9	8	1,5	3,3	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>905</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>745,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>		<b>0,1</b>	<b>36,</b>	<b>834,</b>	<b>193</b>	<b>299</b>	<b>239</b>	<b>445</b>	<b>6,2</b>	<b>77,</b>	<b>35,</b>	<b>279</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>146</b>	<b>67,</b>	<b>39,</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>	<b>626</b>	<b>296</b>	<b>835</b>	<b>9,4</b>	<b>149</b>	<b>70,</b>	<b>387</b>	
		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>1385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>534,35</b>	<b>1,2</b>	<b>117</b>	<b>160</b>	<b>231</b>								

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	4,9	20,4	0	0	0,18	0	0,8	0,71	14,9	48,	1,9	0,3	0,0	0,0	0,5	
							0,0	0,0			6		5	62	8	3,7	1	1	2	3
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	6	4	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	4	0,6	16
							0,0	0,0				299,					0,6	1,9		
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	7	2	0	0	0	4	55,8	12	8,4	39	6	2	3,6	8,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>741,1</b>	<b>0,4</b>	<b>1</b>	<b>212,89</b>	<b>1</b>	<b>64</b>	<b>792,</b>	<b>128</b>	<b>258</b>	<b>126</b>	<b>321</b>	<b>8,9</b>	<b>58,</b>	<b>23,</b>	<b>160</b>
		<b>141</b>	<b>53,</b>	<b>189,</b>			<b>0,6</b>	<b>0,5</b>		<b>0,3</b>	<b>27,</b>	<b>156</b>	<b>182</b>	<b>626</b>	<b>222</b>	<b>705</b>	<b>12,</b>	<b>134</b>	<b>40,</b>	<b>251</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>1274,6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>307,53</b>	<b>2</b>	<b>93</b>	<b>6,57</b>	<b>7,94</b>	<b>,75</b>	<b>,51</b>	<b>,46</b>	<b>2</b>	<b>,38</b>	<b>92</b>	<b>,26</b>

#### Четверг, 2 неделя

##### Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	45	3	0	1,5	3	2,4	0	3	2	0	0,1	8
							0,2	0,1		0,1	0,6	423,	270,	178	61,	232	1,6	64,	3,8	43,
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	4	7	47,1	343,6	3	9	52,04	6	8	35	29	,9	2	,56	4	51	8	85
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1	0,38	0	6	1,26	3	67	6	2	7	1	2	0,7
							0,0	0,0				299,					0,6	1,9		
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	7	2	0	0	0	4	55,8	12	8,4	39	6	2	3,6	8,7
			<b>15,</b>	<b>20,</b>						<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>725,</b>	<b>359,</b>	<b>260</b>	<b>74,</b>	<b>283</b>	<b>3,0</b>	<b>66,</b>		<b>53,</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>83,3</b>	<b>578,2</b>	<b>0,3</b>	<b>3</b>	<b>97,42</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>51</b>	<b>32</b>	<b>,3</b>	<b>16</b>	<b>,08</b>	<b>9</b>	<b>44</b>	<b>7,6</b>	<b>53</b>

##### Обед

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,0	0,0	6	0	6	4,8	84,6	13,	25,	0,3		0,1	10,	
							2	2						8	8,4	2	6	1,8	8	2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,0	0,0	104,95	0	76	98,5	37,	13,	30,	0,4	15,	0,3	14,	
							2	3				2	184	48	13	97	8	25	4	76
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,2	0,1	19,19	0,0	0	149,	219,	46,	120	180	4,0	22,	3,5	16,
							1	2				45	36	62	,16	,99	5	28	2	06
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	5	6,7	5,7	132,5	0,0	0,0	284,46	0,1	2,4	104,	383,	47,	50,	188	0,9	129	11,	568
							8	9		6	6	28	95	38	42	,12	5	,24	08	,34
							0,0	0,0											0,1	
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,0	0,0	1,2	0	1,6	7,96	7	12	3	3	8	0,8	1	3,2
							1	1												
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,0	0,0	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	5	1	2,2
							4	5												
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,0	0,0	0	0	0	399,			11,		0,8	2,5		11,
							9	2				2	74,4	16	2	52	8	6	4,8	6
			<b>33,</b>	<b>19,</b>	<b>119,</b>		<b>0,4</b>	<b>0,3</b>		<b>0,2</b>	<b>30,</b>	<b>795,</b>	<b>138</b>	<b>227</b>	<b>248</b>	<b>509</b>		<b>171</b>	<b>21,</b>	<b>626</b>
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>790,5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>435,8</b>	<b>5</b>	<b>82</b>	<b>21</b>	<b>6,78</b>	<b>,4</b>	<b>,44</b>	<b>,11</b>	<b>8,1</b>	<b>,98</b>	<b>03</b>	<b>,36</b>
		<b>140</b>		<b>40,</b>	<b>202,</b>		<b>0,7</b>	<b>0,5</b>		<b>0,5</b>	<b>32,</b>	<b>152</b>	<b>174</b>	<b>487</b>	<b>322</b>	<b>792</b>	<b>11,</b>	<b>238</b>	<b>28,</b>	<b>679</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>0</b>	<b>49</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>1368,7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>533,22</b>	<b>4</b>	<b>66</b>	<b>0,72</b>	<b>6,1</b>	<b>,7</b>	<b>,6</b>	<b>,19</b>	<b>19</b>	<b>,42</b>	<b>63</b>	<b>,89</b>

#### Пятница, 2 неделя

##### Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,0	26	0,1	0,0	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,4	0	
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,0	45	0,1	0	1,5	3	2,4	0	3	0	0,1	8	0,2	
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8	8	0,0	29,85	0,0	0,9	140,	233,	212	24,	152	0,4	26,	3,1	39,	
54-4бгн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	0	0,0	0,66	0	0,5	81	17	,62	15	,98	5	05	3,1	67	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	3	0,0	5	0	2	3,05	5	15	7	3	6	4	3	6	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	7	0,0	0	0	0	299,	4	55,8	12	8,4	39	6	2	3,6	8,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	<b>69,2</b>	<b>486,4</b>	<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>11,</b>	<b>551,</b>	<b>627,</b>	<b>394</b>	<b>49,</b>	<b>264</b>	<b>4,3</b>	<b>30,</b>	<b>8,5</b>	<b>57,</b>	
<b>Обед</b>																					
54-11з	Салат из моркови и яблук	60	0,5	6,1	4,3	74,3	3	0,0	732,9	0	3,6	89,7	123,	13,	15,	22,	0,6	10,	0,0	21,	
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	6	0,0	103,93	0	4	9	26	5	57	38	6	19	9	57	
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	2	0,0	23,8	9	10,	196,	334,	21,	19,	51,	0,7	16,	0,7	28,	
54-4м	Котлета из говядины	90	4	7	14,8	265,7	7	0,1	19,91	8	1	79	95	08	71	39	1	6	5	28	
54-2соус	Соус белый основной	45	1,2	1,7	2	28,1	0	0,1	6,51	3	0,1	161,	624,	39,	28,	84,	1,0	28,	0,7	42,	
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	0	0,0	12	0	2	78	83	49	23	47	3	46	8	79	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	3	0,0	5	0	10	222,	265,	35,	23,	165		17,	3,5	55,	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	7	0,0	0	0	0	96	14	91	55	,12	2,3	59	4	58	
<b>Итого за Обед</b>		<b>905</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>898,8</b>	<b>8</b>	<b>0,0</b>	<b>904,05</b>	<b>0,2</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>169</b>	<b>239</b>	<b>107</b>	<b>381</b>	<b>7,7</b>	<b>77,</b>	<b>9,2</b>	<b>167</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>153</b>	<b>45,</b>	<b>52,</b>	<b>182,</b>	<b>1385,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>1010,5</b>	<b>0,4</b>	<b>41,</b>	<b>155</b>	<b>231</b>	<b>634</b>	<b>,18</b>	<b>,08</b>	<b>7</b>	<b>39</b>	<b>1</b>	<b>,52</b>	
		<b>5</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>8</b>		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3,02</b>	<b>9,72</b>	<b>,08</b>	<b>157</b>	<b>,39</b>	<b>16</b>	<b>,6</b>	<b>79</b>	<b>,13</b>	

	Ма	Бе	Жи	Угл	Энергетичес	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	сса	лк	ры	еводы	кая ценность			МКГ	МК								МК	МК	МК
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	рет.ЭК	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	г	г	г
<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>551</b>	<b>19,</b>	<b>20,</b>	<b>75,8</b>		<b>0,2</b>	<b>0,3</b>			<b>12,</b>	<b>673,</b>		<b>328</b>	<b>63,</b>	<b>323</b>	<b>3,4</b>	<b>57,</b>	<b>21,</b>	<b>75,</b>
<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>835</b>	<b>36,</b>	<b>22,</b>	<b>108,</b>	<b>568,64</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	<b>0</b>	<b>,03</b>	<b>37</b>	<b>,28</b>	<b>9</b>	<b>55</b>	<b>39</b>	<b>43</b>
	<b>,5</b>	<b>63</b>	<b>9</b>	<b>33</b>	<b>785,87</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>79</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>,46</b>	<b>,15</b>	<b>,13</b>	<b>4</b>	<b>06</b>	<b>91</b>	<b>,57</b>



Средние показатели за период	138 6,5	56, 1	43, 8	184, 2		1354,5	0,6	0,8	0	0,9	47, 9	155 7,4	0	583 ,5	221 ,5	744 ,4	11, 1	154 ,6	44, 3	373
------------------------------	------------	----------	----------	-----------	--	--------	-----	-----	---	-----	----------	------------	---	-----------	-----------	-----------	----------	-----------	----------	-----