

И.И.

2025 г

В.О. 2025 г

В.О. 2025 г



Проект типового 10-ти дневного меню диетического питания (сахарный диабет) для обучающихся общеобразовательных организаций республики Тыва

Возрастная гр 7-11 лет

Сезон зимне-весенний

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Неделя 1, понедельник, завтрак</b>																			
299/М/СД	Суфле из кур с маслом сливочным, 90/5	95	19,72	10,65	3,08	191,2	0,09	0,3	0,11	55,12	0,13	34,16	192,77	27,25	269,81	0,87	23,16	2,83	0
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22	0,1		12,8	0,03	10,98	149,53	100,04	190,32	3,36	2,87	1,65	0,01
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке	200	3,25	1,5	8,64	62,64	0,02	0,13	0,9	10	0,02	122,46	93,66	15,32	163,4	0,15	1,04	9	0,02
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0,02	0,01				3,6	18,4	4	28,6	0,58	1	1,12	0,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>465</b>	<b>30,26</b>	<b>15,65</b>	<b>49,25</b>	<b>464,80</b>	<b>0,35</b>	<b>0,55</b>	<b>1,01</b>	<b>77,92</b>	<b>0,18</b>	<b>171,20</b>	<b>454,36</b>	<b>146,61</b>	<b>652,13</b>	<b>4,96</b>	<b>28,07</b>	<b>14,60</b>	<b>0,04</b>
<b>Неделя 1, понедельник, обед</b>																			
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,09	2,18	39,63	0,03	0,02	9,59	40,77		12,7	21,71	10,07	129,15	0,47	0,22	1,48	0,01
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	200	5,46	7,98	13,36	147,56	0,1	0,08	13,51	176,7		18,11	87,25	24,05	414,97	1,1	6,08	5,02	0,05
260/М/СД	Гуляш из баранины	100	17,5	9,4	3,34	168,32	0,1	0,15	2,35	9		15,83	180,09	27,52	345,43	2,22	0,21	2,87	0,11
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,12	3,1	25,29	141,79	0,19	0,11	31	22,35	0,05	16,96	90,7	35,72	880,88	1,41	0,45	7,75	0,05
388/М/СД	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	7,73	45,44	0,01	0,05	160	130,72		9,6	2,72	2,72	8	0,48			
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05	0,02				9	46	10	71,5	1,45	2,5	2,8	0,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>29,66</b>	<b>24,29</b>	<b>74,30</b>	<b>647,74</b>	<b>0,48</b>	<b>0,43</b>	<b>216,45</b>	<b>379,54</b>	<b>0,05</b>	<b>82,20</b>	<b>428,47</b>	<b>110,08</b>	<b>1849,93</b>	<b>7,13</b>	<b>9,46</b>	<b>19,92</b>	<b>0,24</b>
<b>Неделя 1, вторник, завтрак</b>																			
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,01		59	0,15	1,2	1,9		1,5	0,02	0,1		
214/М/СД	Омлет белковый с морковью	150	13,26	5,06	7,34	126,65	0,05	0,72	3,27	1234	0,08	81,9	101,68	38,17	338,48	0,63	20,56	14,05	0,05
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	0,02	4,2	6		13,8	25,2	8,4	84,6	0,36	0,18	1,8	
378/М/СД	Чай с молоком	200	1,88	0,86	2,76	26,72	0,01	0,08	0,44	6,1	0,01	72,15	58,64	12,24	106,56	0,88	0,56	5,04	0,01
	Хлеб ржаной	96	4,41	0,9	40,32	189	0,08	0,03				16,2	82,8	18	128,7	2,61	4,5	5,04	0,04
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>20,02</b>	<b>15,13</b>	<b>51,64</b>	<b>423,77</b>	<b>0,16</b>	<b>0,86</b>	<b>7,91</b>	<b>1305,10</b>	<b>0,24</b>	<b>185,25</b>	<b>270,22</b>	<b>76,81</b>	<b>659,84</b>	<b>4,50</b>	<b>25,90</b>	<b>25,93</b>	<b>0,10</b>
<b>Неделя 1, вторник, обед</b>																			
58/К/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97	0,04	0,04	3	1200		17,3	33,29	22,87	120,03	0,43	0,06	3	0,03
82/М/СД	Борщ из капусты с картофелем со сметаной 10%, 200/10	210	1,59	3,15	7,68	65,93	0,04	0,05	14,8	173,98	0,01	34,57	42,69	18,46	273,65	0,82	0,48	4,95	0,02
322/К/СД	Филе куриный в сырном соусе	100	18,97	10,22	0,95	177,85	0,05	0,19	0,62	49,55	0,25	109,86	196,26	25,18	206,85	0,75	17,67	2,8	0,01
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22	0,1		12,8	0,03	10,98	149,53	100,04	190,32	3,36	2,87	1,65	0,01
342/М/СД	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	0,01	4	2		6,4	4,4	3,6	111,2	0,88	0,12	0,8	
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	147	0,06	0,02				12,6	64,4	14	100,1	2,03	3,5	3,92	0,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>31,24</b>	<b>20,59</b>	<b>76,62</b>	<b>626,51</b>	<b>0,42</b>	<b>0,41</b>	<b>22,42</b>	<b>1438,33</b>	<b>0,29</b>	<b>191,71</b>	<b>490,57</b>	<b>184,15</b>	<b>1002,15</b>	<b>8,27</b>	<b>24,70</b>	<b>17,12</b>	<b>0,09</b>
<b>Неделя 1, среда, завтрак</b>																			
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,29	1,07	43,48		0,26	0,08	1,4		21,9	23,67	5,63	81,27	0,08	8,14	4,06	
173/М/СД	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7,55	6,71	35,16	231,6	0,08	0,22	0,84	56,7	0,1	178,44	170,93	31,71	264	1,24	8,25	12,6	0,03
382/М/СД	Какао на молоке	200	3,64	1,94	4,68	51,61	0,02	0,12	0,53	9,02	0,02	111,92	106,3	29,46	190,3	0,97	0,89	8,01	0,03
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0,02	0,01				3,6	18,4	4	28,6	0,58	1	1,12	0,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>485</b>	<b>20,51</b>	<b>15,57</b>	<b>49,87</b>	<b>423,29</b>	<b>0,13</b>	<b>0,66</b>	<b>1,56</b>	<b>110,32</b>	<b>0,26</b>	<b>447,86</b>	<b>394,30</b>	<b>76,05</b>	<b>577,37</b>	<b>3,02</b>	<b>20,46</b>	<b>27,14</b>	<b>0,08</b>
<b>Неделя 1, среда, обед</b>																			
32/М	Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени	60	0,83	3,11	2,28	40,75	0,02	0,03	19,4	41,7		24,7	22,24	11,57	162,73	0,45	0,2	1,74	0,01
101/М/ССЖ	Суп картофельный с крупой перловой на курином бульоне	200	4,57	5,05	13,73	118,84	0,08	0,07	10,27	172,2		15,58	78,14	20,25	322,81	0,91	6,44	3,74	0,04
254/М/СД	Печень жареная	90	22,13	6,78	9,61	188,83	0,38	2,63	39,6	10040,4	1,44	13,6	394,34	27,1	346,4	8,46	47,64	7,56	0,28
174/М	Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47	0,15	0,13	22,73	1167	0,04	78,17	126,12	48,04	648,45	1,52	0,98	9,64	0,07
342/М/СД	Компот из вишни	200	0,16	0,04	2,12	10,4	0,01	0,01	3	3,4		7,4	6	5,2	51,2	0,1	0,02	0,4	

*Handwritten signature*

2025 г

*Handwritten signature*  
2025 г

*Handwritten signature*  
2025 г



Проект типового 10-ти дневного меню диетического питания (сахарный диабет) для обучающихся общеобразовательных организаций республики Тыва

Возрастная гр 7-11 лет

Сезон зимне-весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Неделя 1, понедельник, завтрак</b>																			
299/М/СД	Суфле из кур с маслом сливочным, 90/5	95	19,72	10,65	3,08	191,2	0,09	0,3	0,11	55,12	0,13	34,16	192,77	27,25	269,81	0,87	23,16	2,83	0
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22	0,1		12,8	0,03	10,98	149,53	100,04	190,32	3,36	2,87	1,65	0,01
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке	200	3,25	1,5	8,64	62,64	0,02	0,13	0,9	10	0,02	122,46	93,66	15,32	163,4	0,15	1,04	9	0,02
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0,02	0,01				3,6	18,4	4	28,6	0,58	1	1,12	0,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>465</b>	<b>30,26</b>	<b>15,55</b>	<b>49,25</b>	<b>454,80</b>	<b>0,35</b>	<b>0,55</b>	<b>1,01</b>	<b>77,92</b>	<b>0,18</b>	<b>171,20</b>	<b>454,36</b>	<b>146,61</b>	<b>652,13</b>	<b>4,96</b>	<b>28,07</b>	<b>14,60</b>	<b>0,04</b>
<b>Неделя 1, понедельник, обед</b>																			
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,09	2,18	39,63	0,03	0,02	9,59	40,77		12,7	21,71	10,07	129,15	0,47	0,22	1,48	0,01
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	200	5,46	7,98	13,36	147,56	0,1	0,08	13,51	176,7		18,11	87,25	24,05	414,97	1,1	6,08	5,02	0,05
260/М/СД	Гуляш из баранины	100	17,5	9,4	3,34	168,32	0,1	0,15	2,35	9		15,83	180,09	27,52	345,43	2,22	0,21	2,87	0,11
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,12	3,1	25,29	141,79	0,19	0,11	31	22,35	0,05	16,96	90,7	35,72	880,88	1,41	0,45	7,75	0,05
388/М/СД	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	7,73	45,44	0,01	0,05	160	130,72		9,6	2,72	2,72	8	0,48			
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05	0,02				9	46	10	71,5	1,45	2,5	2,8	0,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>29,56</b>	<b>24,29</b>	<b>74,30</b>	<b>647,74</b>	<b>0,48</b>	<b>0,43</b>	<b>216,45</b>	<b>379,54</b>	<b>0,05</b>	<b>82,20</b>	<b>428,47</b>	<b>110,08</b>	<b>1849,93</b>	<b>7,13</b>	<b>9,46</b>	<b>19,92</b>	<b>0,24</b>
<b>Неделя 1, вторник, завтрак</b>																			
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,01		59	0,15	1,2	1,9		1,5	0,02	0,1		
214/М/СД	Омлет белковый с морковью	150	13,26	5,06	7,34	126,65	0,05	0,72	3,27	1234	0,08	81,9	101,68	38,17	338,48	0,63	20,56	14,05	0,05
71/М	Поджаренная капуста из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	0,02	4,2	6		13,8	25,2	8,4	84,6	0,36	0,18	1,8	
378/М/СД	Чай с молоком	200	1,88	0,86	2,76	26,72	0,01	0,08	0,44	6,1	0,01	72,15	58,64	12,24	106,56	0,88	0,56	5,04	0,01
	Хлеб ржаной	96	4,41	0,9	40,32	189	0,08	0,03				16,2	82,8	18	128,7	2,61	4,5	5,04	0,04
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>20,02</b>	<b>15,13</b>	<b>51,64</b>	<b>423,77</b>	<b>0,16</b>	<b>0,86</b>	<b>7,91</b>	<b>1305,10</b>	<b>0,24</b>	<b>185,25</b>	<b>270,22</b>	<b>76,81</b>	<b>659,84</b>	<b>4,50</b>	<b>25,90</b>	<b>25,93</b>	<b>0,10</b>
<b>Неделя 1, вторник, обед</b>																			
58/К/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97	0,04	0,04	3	1200		17,3	33,29	22,87	120,03	0,43	0,06	3	0,03
82/М/СД	Борщ из капусты с картофелем со сметаной 10%, 200/10	210	1,59	3,15	7,68	65,93	0,04	0,05	14,8	173,98	0,01	34,57	42,69	18,46	273,65	0,82	0,48	4,95	0,02
322/К/СД	Филе куриный в сыром соусе	100	18,97	10,22	0,95	177,85	0,05	0,19	0,62	49,55	0,25	109,86	196,26	25,18	206,85	0,75	17,67	2,8	0,01
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22	0,1		12,8	0,03	10,98	149,53	100,04	190,32	3,36	2,87	1,65	0,01
342/М/СД	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	0,01	4	2		6,4	4,4	3,6	111,2	0,88	0,12	0,8	
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	147	0,06	0,02				12,6	64,4	14	100,1	2,03	3,5	3,92	0,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>31,24</b>	<b>20,59</b>	<b>76,62</b>	<b>626,51</b>	<b>0,42</b>	<b>0,41</b>	<b>22,42</b>	<b>1438,33</b>	<b>0,29</b>	<b>191,71</b>	<b>490,57</b>	<b>184,15</b>	<b>1002,15</b>	<b>8,27</b>	<b>24,70</b>	<b>17,12</b>	<b>0,09</b>
<b>Неделя 1, среда, завтрак</b>																			
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,29	1,07	43,48		0,26	0,08	1,4		21,9	23,67	5,63	81,27	0,08	8,14	4,06	
173/М/СД	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7,55	6,71	35,16	231,6	0,08	0,22	0,84	56,7	0,1	178,44	170,93	31,71	264	1,24	8,25	12,6	0,03
382/М/СД	Какао на молоке	200	3,64	1,94	4,68	51,61	0,02	0,12	0,53	9,02	0,02	111,92	106,3	29,46	190,3	0,97	0,89	8,01	0,03
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0,02	0,01				3,6	18,4	4	28,6	0,58	1	1,12	0,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>485</b>	<b>20,51</b>	<b>15,57</b>	<b>49,87</b>	<b>423,29</b>	<b>0,13</b>	<b>0,66</b>	<b>1,55</b>	<b>110,32</b>	<b>0,26</b>	<b>447,86</b>	<b>394,30</b>	<b>76,05</b>	<b>577,37</b>	<b>3,02</b>	<b>20,46</b>	<b>27,14</b>	<b>0,08</b>
<b>Неделя 1, среда, обед</b>																			
32/М	Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени	60	0,83	3,11	2,28	40,75	0,02	0,03	19,4	41,7		24,7	22,24	11,57	162,73	0,45	0,2	1,74	0,01
101/М/ССЖ	Суп картофельный с крупой перловой на курином бульоне	200	4,57	5,05	13,73	118,84	0,08	0,07	10,27	172,2		15,58	78,14	20,25	322,81	0,91	6,44	3,74	0,04
254/М/СД	Печень жареная	90	22,13	6,78	9,61	188,83	0,38	2,63	39,6	10040,4	1,44	13,6	394,34	27,1	346,4	8,46	47,64	7,56	0,28
174/М	Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47	0,15	0,13	22,73	1167	0,04	78,17	126,12	48,04	648,45	1,52	0,98	9,64	0,07
342/М/СД	Компот из вишни	200	0,16	0,04	2,12	10,4	0,01	0,01	3	3,4		7,4	6	5,2	51,2	0,1	0,02	0,4	

Неделя 2, вторник, обед																			
23/М	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	0,02	12,9	63,84		10,61	17,99	10,93	154,98	0,51	0,24	1,23	0,01
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 180/40	220	10,65	10,02	13,17	185,62	0,13	0,14	16,1	152,93	0,07	19,86	144,67	31,6	599,48	2,13	1,23	8,23	0,06
294/М/СД	Биточки из курицы	100	17,56	2,03	9,25	125,91	0,07	0,06	2,5	6,3		13,35	142,88	65,41	249,42	1,6	16,92	5,54	0,1
174/И	Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47	0,15	0,13	22,73	1167	0,04	78,17	126,12	48,04	648,45	1,52	0,98	9,64	0,07
342/М/СД	Компот из вишни	200	0,16	0,04	2,12	10,4	0,01	0,01	3	3,4		7,4	6	5,2	51,2	0,1	0,02	0,4	
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05	0,02				10,8	55,2	12	85,8	1,74	3	3,36	0,02
Итого за Обед		790	35,94	22,39	74,61	649,58	0,44	0,38	57,23	1393,47	0,11	140,19	492,86	173,18	1789,33	7,60	22,39	28,40	0,26
Неделя 2, среда, завтрак																			
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,29	1,07	43,48		0,26	0,08	1,4		21,9	23,67	5,63	81,27	0,08	8,14	4,06	
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	8,16	8,21	29,9	226,35	0,2	0,18	0,64	40,2	0,1	151,27	228,75	26,67	289,01	1,57	12,68	12,03	0,04
379/М/СД	Налиток кофейный на молоке	200	3,25	1,5	8,64	62,64	0,02	0,13	0,9	10	0,02	122,46	93,66	15,32	163,4	0,15	1,04	9	0,02
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0,01				5,4	27,6	6	42,9	0,87	1,5	1,68	0,01
Итого за Завтрак		495	21,22	16,73	53,05	450,07	0,26	0,63	1,73	94,80	0,26	433,03	448,68	58,87	589,78	2,82	25,54	28,12	0,08
Неделя 2, среда, обед																			
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	0,03	7,05	184,97		15,93	31,29	14,39	187,45	0,58	0,3	2,83	0,01
99/М/СД	Суп из овощей со сметаной 10%, 200/10	210	1,61	4,22	9,08	81,28	0,07	0,06	17,1	168,24	0,01	29,58	45,1	17,53	326,37	0,63	0,25	4,1	0,02
265/М/СД	Плов из перловой крупы с бараниной	240	25,19	13,22	37,51	370,92	0,18	0,22	3,75	700,5		46,75	337,14	61,17	536,03	3,61	18,99	5,05	0,18
342/М/СД	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	0,01	4	2		6,4	4,4	3,6	111,2	0,88	0,12	0,8	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0,01				7,2	36,8	8	57,2	1,16	2	2,24	0,01
Итого за Обед		750	29,97	21,13	74,07	610,34	0,34	0,33	31,90	1055,71	0,01	105,86	454,73	104,69	1218,25	6,86	21,66	15,02	0,22
Неделя 2, четверг, завтрак																			
266/М/СД	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	18,25	11,09	1,85	181,3	0,08	0,17	1	6,25	0	19,2	176,47	29,61	355,30	1,26	25,52	8,0	0,06
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22	0,1		12,8	0,03	10,98	149,53	100,04	190,32	3,36	2,87	1,65	0,01
377/М/СД	Чай с лимоном	200	0,26	0,03	0,28	3,9		0,01	2,9	0,64		7,75	9,78	5,24	36,21	0,86	0,03	0,01	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05	0,02				9	46	10	71,5	1,45	2,5	2,8	0,02
Итого за Завтрак		510	27,27	14,92	53,10	459,12	0,35	0,30	4,38	19,89	0,03	46,93	381,78	144,89	653,33	6,93	30,92	12,50	0,09
Неделя 2, четверг, обед																			
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,65	35,94	0,02	0,02	4,26	4,8		14,93	25,67	8,05	83,46	0,37	0,19	1,71	
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупя перловая) на курином бульоне	200	5,46	7,98	13,36	147,56	0,1	0,08	13,51	176,7		18,11	87,25	24,05	414,97	1,1	6,08	5,02	0,05
299/М/СД	Суфле из кур	100	21,95	6,97	3,16	167,76	0,1	0,34	0,13	28,52	0,05	36,86	212,66	30,01	299,22	0,95	25,82	3,15	
143/М/СД	Рагу из овощей	150	3,37	3,52	20,82	129,36	0,15	0,13	41,85	712,99		45,13	95,23	44,41	760,98	1,5	0,64	8,23	0,06
388/М/СД	Налиток из шиповника	200	0,54	0,22	7,73	45,44	0,01	0,05	160	130,72		9,6	2,72	2,72	8	0,48			
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	147	0,06	0,02				12,6	64,4	14	100,1	2,03	3,5	3,92	0,02
Итого за Обед		780	35,21	22,45	78,08	673,06	0,44	0,64	219,75	1051,73	0,05	137,23	487,93	123,24	1666,73	6,43	36,23	22,03	0,13
Неделя 2, пятница, завтрак																			
14/М	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84		0,01		47,2	0,12	0,96	1,52		1,2	0,02	0,08		
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/50	170	25,9	7,68	19,39	256,03	0,1	0,34	7,60	50,83	0,05	206,82	314,06	56,43	299,1	1,30	33,47	11,19	0,03
382/М/СД	Какао на молоке	200	3,64	1,94	4,68	51,61	0,02	0,12	0,53	9,02	0,02	111,92	106,3	29,46	190,3	0,97	0,89	8,01	0,03
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05	0,02				10,8	55,2	12	85,8	1,74	3	3,36	0,02
Итого за Завтрак		438	32,50	16,82	51,01	493,48	0,18	0,49	8,13	107,05	0,19	330,50	477,08	97,89	576,42	4,03	37,44	22,56	0,08
Неделя 2, пятница, обед																			
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,02	5,28	6	75,51	0,04	0,04	6,7	331,6		12,94	32,18	14,58	170,36	0,4	0,2	2,03	0,02
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 200/10	210	1,77	4,21	7,91	77,19	0,06	0,07	24,9	171,48	0,01	36,38	43,61	18,08	318,85	0,63	0,33	4,13	0,02
232/М/СД	Рыба, запеченная в сметанном соусе	110	19,72	9,13	4,65	180,44	0,15	0,16	0,67	46,67	0,3	100,64	317,37	70,44	506,2	1,16	18,17	167,07	0,78
125/И	Каша перловая с овощами	150	4,61	2,56	31,07	166,78	0,08	0,08	22,08	63,31		26,24	115,09	26,09	209,65	1,22	16,21	1,37	0,03

Неделя 2, вторник, обед																			
23/М	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	0,02	12,9	63,84		10,61	17,99	10,93	154,98	0,51	0,24	1,23	0,01
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 180/40	220	10,65	10,02	13,17	185,62	0,13	0,14	16,1	152,93	0,07	19,86	144,67	31,6	599,48	2,13	1,23	8,23	0,06
294/М/СД	Биточки из курицы	100	17,56	2,03	9,25	125,91	0,07	0,06	2,5	6,3		13,35	142,88	65,41	249,42	1,6	16,92	5,54	0,1
174/И	Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47	0,15	0,13	22,73	1167	0,04	78,17	126,12	48,04	648,45	1,52	0,98	9,64	0,07
342/М/СД	Компот из вишни	200	0,16	0,04	2,12	10,4	0,01	0,01	3	3,4		7,4	6	5,2	51,2	0,1	0,02	0,4	
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05	0,02				10,8	55,2	12	85,8	1,74	3	3,36	0,02
Итого за Обед		790	35,94	22,39	74,61	649,58	0,44	0,38	57,23	1393,47	0,11	140,19	492,86	173,18	1789,33	7,60	22,39	28,40	0,26
Неделя 2, среда, завтрак																			
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,29	1,07	43,48		0,26	0,08	1,4		21,9	23,67	5,63	81,27	0,08	8,14	4,06	
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	8,16	8,21	29,9	226,35	0,2	0,18	0,64	40,2	0,1	151,27	228,75	26,67	289,01	1,57	12,68	12,03	0,04
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке	200	3,25	1,5	8,64	62,64	0,02	0,13	0,9	10	0,02	122,46	93,66	15,32	163,4	0,15	1,04	9	0,02
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0,01				5,4	27,6	6	42,9	0,87	1,5	1,68	0,01
Итого за Завтрак		495	21,22	16,73	53,05	450,07	0,26	0,63	1,73	94,80	0,26	433,03	448,68	58,87	589,78	2,82	25,54	28,12	0,08
Неделя 2, среда, обед																			
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	0,03	7,05	184,97		15,93	31,29	14,39	187,45	0,58	0,3	2,83	0,01
99/М/СД	Суп из овощей со сметаной 10%, 200/10	210	1,61	4,22	9,08	81,28	0,07	0,06	17,1	168,24	0,01	29,58	45,1	17,53	326,37	0,63	0,25	4,1	0,02
265/М/СД	Плов из перловой крупы с бараниной	240	25,19	13,22	37,51	370,92	0,18	0,22	3,75	700,5		46,75	337,14	61,17	536,03	3,61	18,99	5,05	0,18
342/М/СД	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	0,01	4	2		6,4	4,4	3,6	111,2	0,88	0,12	0,8	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0,01				7,2	36,8	8	57,2	1,16	2	2,24	0,01
Итого за Обед		750	29,97	21,13	74,07	610,34	0,34	0,33	31,90	1055,71	0,01	105,86	454,73	104,69	1218,25	6,86	21,66	15,02	0,22
Неделя 2, четверг, завтрак																			
266/М/СД	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	18,25	11,09	1,85	181,3	0,08	0,17	1	6,25	0	19,2	176,47	29,61	355,30	1,26	25,52	8,0	0,06
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22	0,1		12,8	0,03	10,98	149,53	100,04	190,32	3,36	2,87	1,65	0,01
377/М/СД	Чай с лимоном	200	0,26	0,03	0,28	3,9		0,01	2,9	0,64		7,75	9,78	5,24	36,21	0,86	0,03	0,01	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05	0,02				9	46	10	71,5	1,45	2,5	2,8	0,02
Итого за Завтрак		510	27,27	14,92	53,10	459,12	0,35	0,30	4,38	19,69	0,03	46,93	381,78	144,89	653,33	6,93	30,92	12,50	0,09
Неделя 2, четверг, обед																			
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,65	35,94	0,02	0,02	4,26	4,8		14,93	25,67	8,05	83,46	0,37	0,19	1,71	
96/М/ССЖ	Рассольник пенинградский (крупя перловая) на курином бульоне	200	5,46	7,98	13,36	147,56	0,1	0,08	13,51	176,7		18,11	87,25	24,05	414,97	1,1	6,08	5,02	0,05
299/М/СД	Суфле из кур	100	21,95	6,97	3,16	167,76	0,1	0,34	0,13	26,52	0,05	36,86	212,66	30,01	299,22	0,95	25,82	3,15	
143/М/СД	Рагу из овощей	150	3,37	3,52	20,82	129,36	0,15	0,13	41,85	712,99		45,13	95,23	44,41	760,98	1,5	0,64	8,23	0,06
388/М/СД	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	7,73	45,44	0,01	0,05	160	130,72		9,6	2,72	2,72	8	0,48			
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	147	0,06	0,02				12,6	64,4	14	100,1	2,03	3,5	3,92	0,02
Итого за Обед		780	35,21	22,45	78,08	673,06	0,44	0,64	219,75	1051,73	0,05	137,23	487,93	123,24	1666,73	6,43	36,23	22,03	0,13
Неделя 2, пятница, завтрак																			
14/М	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84		0,01		47,2	0,12	0,96	1,52		1,2	0,02	0,08		
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/50	170	25,9	7,68	19,39	256,03	0,1	0,34	7,60	50,83	0,05	206,82	314,06	56,43	299,1	1,30	33,47	11,19	0,03
382/М/СД	Какао на молоке	200	3,64	1,94	4,68	51,61	0,02	0,12	0,53	9,02	0,02	111,92	106,3	29,46	190,3	0,97	0,89	8,01	0,03
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05	0,02				10,8	55,2	12	85,8	1,74	3	3,36	0,02
Итого за Завтрак		438	32,50	16,82	51,01	493,48	0,18	0,49	8,13	107,05	0,19	330,50	477,08	97,89	576,42	4,03	37,44	22,56	0,08
Неделя 2, пятница, обед																			
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,02	5,28	6	75,51	0,04	0,04	6,7	331,6		12,94	32,18	14,58	170,36	0,4	0,2	2,03	0,02
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 200/10	210	1,77	4,21	7,91	77,19	0,06	0,07	24,9	171,48	0,01	36,38	43,61	18,08	318,85	0,63	0,33	4,13	0,02
232/М/СД	Рыба, запеченная в сметанном соусе	110	19,72	9,13	4,65	180,44	0,15	0,16	0,67	46,67	0,3	100,64	317,37	70,44	506,2	1,16	18,17	167,07	0,78
125/И	Каша перловая с овощами	150	4,61	2,56	31,07	166,78	0,08	0,08	22,08	63,31		26,24	115,09	26,09	209,65	1,22	16,21	1,37	0,03

	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05	0,02	10,8	55,2	12	85,8	1,74	3	3,36	0,02			
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>34,61</b>	<b>22,17</b>	<b>75,25</b>	<b>644,29</b>	<b>0,69</b>	<b>2,89</b>	<b>95,00</b>	<b>11424,70</b>	<b>1,48</b>	<b>150,25</b>	<b>682,04</b>	<b>124,16</b>	<b>1617,39</b>	<b>13,18</b>	<b>26,44</b>	<b>0,42</b>	
<b>Неделя 1, завтрак</b>																			
	286М/СД Бифштекс рубленый	90	17,94	10,52	0,82	170,6	0,07	0,16	1	13,2	169,04	27,47	337,53	1,19	25,45	7,5	0,06		
	143М/СД Рагу из овощей	150	3,37	3,52	20,82	129,36	0,15	0,13	41,85	712,99	45,13	95,23	44,41	760,98	1,5	0,64	8,23	0,06	
	376М/СД Чай	200	0,2	0,02	0,07	1,52	0,01	0,01	0,1	0,5	4,95	8,24	4,4	24,8	0,82				
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	147	0,06	0,02			12,6	64,4	14	100,1	2,03	3,5	3,92	0,02	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>24,94</b>	<b>14,76</b>	<b>53,07</b>	<b>448,48</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>42,95</b>	<b>713,49</b>	<b>0,00</b>	<b>75,88</b>	<b>336,91</b>	<b>90,28</b>	<b>1223,41</b>	<b>5,54</b>	<b>29,59</b>	<b>19,65</b>	<b>0,14</b>
<b>Неделя 1, четверг, обед</b>																			
	99К/ССЖ Салат Осенний	60	1,08	5,15	7,64	81,46	0,05	0,04	8,8	241,28	15,3	34,24	16,13	254,4	0,65	0,24	3,52	0,02	
	106М/ССЖ Суп картофельный с рыбными	220	8,38	2,91	13,49	114,21	0,14	0,11	16,7	154,33	0,12	32,41	154,59	43,92	623,12	1,21	7,3	64,84	0,31
	322К/ССЖ Куриное филе в сырном соусе	100	15,86	10,91	0,81	173,65	0,08	0,19	0,6	57,35	0,1	106,54	192,4	22,08	210,13	0,74	17,88	2,8	9,81
	125И/ Каша перловая с овощами	150	4,61	2,56	31,07	166,78	0,08	0,08	22,68	63,31	26,24	115,09	26,09	209,65	1,22	16,21	1,37	3,93	
	349М/СД Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,05	8,62	38,59	0,02	0,02	0,68		27,2	24,82	17,85		0,54				
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0,01			5,4	27,6	6	42,9	0,87	1,5	1,68	0,01	
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>33,06</b>	<b>21,88</b>	<b>75,07</b>	<b>637,69</b>	<b>0,40</b>	<b>0,45</b>	<b>48,86</b>	<b>516,27</b>	<b>0,22</b>	<b>213,09</b>	<b>548,74</b>	<b>132,07</b>	<b>1340,20</b>	<b>5,23</b>	<b>43,13</b>	<b>74,21</b>	<b>0,38</b>
<b>Неделя 1, пятница, завтрак</b>																			
	14М Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84		0,01		47,2	0,12	0,96	1,52		1,2	0,02	0,08		
	223М/СД Запеканка из творога с соусом ягодным.	170	25,9	7,68	19,39	256,03	0,1	0,34	7,60	50,83	0,05	206,82	314,06	56,43	299,1	1,30	33,47	11,19	0,03
	120/60																		
	379М/СД Налиток кофейный на молоке	200	3,25	1,5	8,64	62,64	0,02	0,13	0,9	10	0,02	122,46	93,66	15,32	163,4	0,15	1,04	9	0,02
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05	0,02			9	46	10	71,5	1,45	2,5	2,8	0,02	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>428</b>	<b>31,62</b>	<b>16,28</b>	<b>50,49</b>	<b>483,51</b>	<b>0,18</b>	<b>0,50</b>	<b>8,50</b>	<b>108,03</b>	<b>0,19</b>	<b>339,24</b>	<b>455,24</b>	<b>81,75</b>	<b>535,22</b>	<b>2,92</b>	<b>37,09</b>	<b>22,99</b>	<b>0,07</b>
<b>Неделя 1, пятница, обед</b>																			
	20М/ССЖ Салат из свежих овощей	60	0,46	3,06	1,65	35,94	0,02	0,02	4,26	4,8	14,93	25,67	8,05	83,46	0,37	0,19	1,71		
	102М/ССЖ Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	8,34	6,12	15,42	150,3	0,21	0,09	9,85	175,92	27,92	101,82	31,15	413,01	1,93	4,75	3,86	0,05	
	229М/СД Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,38	8,42	2,45	151,77	0,13	0,13	3,25	413,7	0,25	49,42	257,85	64,52	491,72	1,06	16,1	151,4	0,71
	125М/ССЖ Картофель отварной	150	3,12	3,1	25,29	141,79	0,19	0,11	31	22,35	0,05	16,96	90,7	35,72	880,88	1,41	0,45	7,75	0,05
	342М/СД Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	0,01	4	2	6,4	4,4	3,6	111,2	0,88	0,12	0,8		
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05	0,02			10,8	55,2	12	85,8	1,74	3	3,36	0,02	
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>31,40</b>	<b>21,46</b>	<b>75,61</b>	<b>624,60</b>	<b>0,61</b>	<b>0,38</b>	<b>52,36</b>	<b>618,77</b>	<b>0,30</b>	<b>126,43</b>	<b>535,64</b>	<b>155,04</b>	<b>2066,07</b>	<b>7,39</b>	<b>24,61</b>	<b>168,88</b>	<b>0,83</b>
<b>Неделя 2, понедельник, завтрак</b>																			
	299М/СД Суфле из кур	90	19,69	6,52	3,04	153,8	0,09	0,3	0,11	25,62	0,05	33,56	191,82	27,25	269,06	0,86	23,11	2,83	
	174И Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47	0,15	0,13	22,73	116,7	0,04	78,17	126,12	48,04	648,45	1,52	0,98	9,64	0,87
	382М/СД Какао на молоке	200	3,64	1,94	4,68	51,61	0,02	0,12	0,53	9,02	0,02	111,92	106,3	29,46	190,3	0,97	0,89	8,01	0,03
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05	0,02			9	46	10	71,5	1,45	2,5	2,8	0,02	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>490</b>	<b>29,76</b>	<b>15,55</b>	<b>50,75</b>	<b>469,88</b>	<b>0,31</b>	<b>0,57</b>	<b>23,37</b>	<b>1201,64</b>	<b>0,11</b>	<b>232,65</b>	<b>470,24</b>	<b>114,75</b>	<b>1179,31</b>	<b>4,80</b>	<b>27,48</b>	<b>23,28</b>	<b>0,12</b>
<b>Неделя 2, понедельник, обед</b>																			
	42М/ССЖ Салат картофельный с соевыми огурами и зеленым горошком	60	1,04	4,15	5,86	65,34	0,05	0,03	7,8	6,57	9,87	28,43	11,22	199,64	0,45	0,27	2,03	0,01	
	82М/СД Борщ из капусты с картофелем со сметаной 10%, 200г/10	210	1,59	3,15	7,68	65,93	0,04	0,05	14,8	173,98	0,01	34,57	42,69	18,46	273,65	0,82	0,48	4,95	0,02
	256М/СД Мясо тушеное (говядина)	110	18,65	9,73	2,49	171,79	0,12	0,21	1,65	146	13,27	186,9	29,99	348,69	2,84	24,01	7,42	0,06	
	171М/ССЖ Каша речневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22	0,1	12,8	10,98	0,03	10,98	149,53	100,04	190,32	3,36	2,87	1,65	0,01
	388М/СД Налиток из шиповника	200	0,54	0,22	7,73	45,44	0,01	0,05	160	130,72	9,6	2,72	8	0,48					
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05	0,02			9	46	10	71,5	1,45	2,5	2,8	0,02	
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>30,58</b>	<b>21,05</b>	<b>74,73</b>	<b>622,46</b>	<b>0,49</b>	<b>0,46</b>	<b>184,25</b>	<b>470,07</b>	<b>0,04</b>	<b>87,29</b>	<b>456,27</b>	<b>172,43</b>	<b>1091,80</b>	<b>9,40</b>	<b>30,13</b>	<b>18,85</b>	<b>0,12</b>
<b>Неделя 2, вторник, завтрак</b>																			
	14М Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,01		59	0,15	1,2	1,9		1,5	0,02	0,1		
	214М/СД Омлет белковый с морковью	150	13,26	5,06	7,34	126,65	0,05	0,72	3,27	1234	0,08	81,9	101,68	38,17	338,48	0,63	20,56	14,05	0,05
	710М Подгарнировка из зеленого горошка	200	1,86	0,12	3,9	24	0,07	0,03	6	30	12	37,2	12,6	59,4	0,42	0,78	0,42		
	376М/СД Чай	800	0,2	0,02	0,07	1,52	0,01	0,1	0,5		4,95	8,24	4,4	24,8	0,82				
	Хлеб ржаной	90	4,41	0,9	40,32	189	0,08	0,03			16,2	82,8	18	128,7	2,61	4,5	5,04	0,04	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>19,78</b>	<b>14,35</b>	<b>51,71</b>	<b>415,97</b>	<b>0,20</b>	<b>0,80</b>	<b>9,37</b>	<b>1323,50</b>	<b>0,23</b>	<b>116,25</b>	<b>231,82</b>	<b>73,17</b>	<b>552,88</b>	<b>4,50</b>	<b>25,94</b>	<b>19,51</b>	<b>0,09</b>

Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05	0,02	10,8	55,2	12	85,8	1,74	3	3,36	0,02			
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>34,61</b>	<b>22,17</b>	<b>75,25</b>	<b>644,29</b>	<b>0,69</b>	<b>2,89</b>	<b>95,00</b>	<b>11424,70</b>	<b>1,48</b>	<b>150,25</b>	<b>682,04</b>	<b>124,16</b>	<b>1617,39</b>	<b>13,18</b>	<b>58,28</b>	<b>26,44</b>	<b>0,42</b>
<b>Неделя 1, четверг, завтрак</b>																		
266М/СД Бифштекс рубленый	90	17,94	10,52	0,82	170,6	0,07	0,16	1	13,2	169,04	27,47	337,53	1,19	25,45	7,5	0,06		
143М/СД Рагу из овощей	150	3,37	3,52	20,82	129,36	0,15	0,13	41,85	712,99	45,13	95,23	44,41	760,98	1,5	0,64	8,23	0,05	
376М/СД Чай	200	0,2	0,02	0,07	1,52	0,01	0,01	0,5	24,8	4,95	8,24	4,4	24,8	0,02				
Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	147	0,06	0,02	12,6	64,4	14	100,1	2,03	3,5	3,92	0,02			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>24,94</b>	<b>14,76</b>	<b>53,07</b>	<b>448,48</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>42,95</b>	<b>713,49</b>	<b>0,00</b>	<b>75,88</b>	<b>336,91</b>	<b>90,28</b>	<b>1223,41</b>	<b>5,54</b>	<b>29,59</b>	<b>19,65</b>	<b>0,14</b>
<b>Неделя 1, четверг, обед</b>																		
99М/ССЖ Салат Осенний	60	1,08	5,15	7,64	81,46	0,05	0,04	8,8	241,28	15,3	34,24	16,13	254,4	0,65	0,24	3,52	0,02	
106М/ССЖ Суп картофельный с рыbnыми	220	8,38	2,91	13,49	114,21	0,14	0,11	16,7	154,33	0,12	32,41	154,59	43,92	623,12	1,21	7,3	64,84	0,31
322М/ССЖ Куриное филе в сыром соусе	100	16,86	10,91	0,81	173,65	0,08	0,19	0,6	57,35	0,1	106,54	192,4	22,08	210,13	0,74	17,88	2,8	9,81
125М/ Каша перловая с овощами	150	4,61	2,56	31,07	166,78	0,08	0,08	22,68	63,31	26,24	115,09	26,09	209,65	1,22	16,21	1,37	0,03	
349М/СД Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,05	8,62	38,59	0,02	0,02	0,68	27,2	24,82	17,85	0,54						
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0,01	5,4	27,6	6	42,9	0,87	1,5	1,68	0,01			
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>33,06</b>	<b>21,88</b>	<b>75,07</b>	<b>637,69</b>	<b>0,40</b>	<b>0,45</b>	<b>48,86</b>	<b>516,27</b>	<b>0,22</b>	<b>213,09</b>	<b>548,74</b>	<b>132,07</b>	<b>1340,20</b>	<b>5,23</b>	<b>43,13</b>	<b>74,21</b>	<b>0,38</b>
<b>Неделя 1, пятница, завтрак</b>																		
14М Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0,01	0,01	47,2	0,12	0,96	1,52	1,2	0,02	0,08				
223М/СД Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/60	170	25,9	7,68	19,39	256,03	0,1	0,34	7,60	50,83	0,05	206,82	314,06	56,43	299,1	1,30	33,47	11,19	0,03
379М/СД Наниток кофейный на молоке	200	3,25	1,5	8,64	62,64	0,02	0,13	0,9	10	0,02	122,46	93,66	15,32	163,4	0,15	1,04	9	0,02
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05	0,02	9	46	10	71,5	1,45	2,5	2,8	0,02			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>428</b>	<b>31,62</b>	<b>16,28</b>	<b>50,49</b>	<b>483,51</b>	<b>0,18</b>	<b>0,50</b>	<b>8,50</b>	<b>108,03</b>	<b>0,19</b>	<b>339,24</b>	<b>455,24</b>	<b>81,75</b>	<b>535,22</b>	<b>2,92</b>	<b>37,09</b>	<b>22,99</b>	<b>0,07</b>
<b>Неделя 1, пятница, обед</b>																		
20М/ССЖ Салат из свежих овощей	60	0,46	3,06	1,65	35,94	0,02	0,02	4,26	4,8	14,93	25,67	8,05	83,46	0,37	0,19	1,71		
102М/ССЖ Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	8,34	6,12	15,42	150,3	0,21	0,09	9,85	175,92	27,92	101,82	31,15	413,01	1,93	4,75	3,86	0,05	
229М/СД Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,38	8,42	2,45	151,77	0,13	0,13	3,25	413,7	0,25	49,42	257,85	64,52	491,72	1,06	16,1	151,4	0,71
125М/ССЖ Картофель отварной	150	3,12	3,1	25,29	141,79	0,19	0,11	31	22,35	0,05	16,96	90,7	35,72	880,88	1,41	0,45	7,75	0,05
342М/СД Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	0,01	4	2	6,4	4,4	3,6	111,2	0,88	0,12	0,8		
Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05	0,02	10,8	55,2	12	85,8	1,74	3	3,36	0,02			
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>31,40</b>	<b>21,46</b>	<b>75,61</b>	<b>624,60</b>	<b>0,61</b>	<b>0,38</b>	<b>52,36</b>	<b>618,77</b>	<b>0,30</b>	<b>126,43</b>	<b>335,64</b>	<b>155,04</b>	<b>2066,07</b>	<b>7,39</b>	<b>24,61</b>	<b>168,88</b>	<b>0,83</b>
<b>Неделя 2, понедельник, завтрак</b>																		
299М/СД Суфле из кур	90	19,69	6,52	3,04	153,8	0,09	0,3	0,11	25,62	0,05	33,56	191,82	27,25	269,06	0,86	23,11	2,83	
174М Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47	0,15	0,13	22,73	116,7	0,04	78,17	126,12	48,04	648,45	1,52	0,98	9,64	0,87
382М/СД Какао на молоке	200	3,64	1,94	4,68	51,61	0,02	0,12	0,53	9,02	0,02	111,92	106,3	29,46	190,3	0,97	0,89	8,01	0,03
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05	0,02	9	46	10	71,5	1,45	2,5	2,8	0,02			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>29,76</b>	<b>15,55</b>	<b>50,75</b>	<b>469,88</b>	<b>0,31</b>	<b>0,57</b>	<b>23,37</b>	<b>1201,64</b>	<b>0,11</b>	<b>232,65</b>	<b>470,24</b>	<b>114,75</b>	<b>1179,31</b>	<b>4,80</b>	<b>27,48</b>	<b>23,28</b>	<b>0,12</b>
<b>Неделя 2, понедельник, обед</b>																		
42М/ССЖ Салат картофельный с соевыми опоруками и зеленым горошком	60	1,04	4,15	5,86	65,34	0,05	0,03	7,8	6,57	9,87	28,43	11,22	199,64	0,45	0,27	2,03	0,01	
82М/СД Борщ из капусты с картофелем со сметаной 10%, 200/10	210	1,59	3,15	7,68	65,93	0,04	0,05	14,8	173,98	0,01	34,57	42,69	18,46	273,65	0,82	0,48	4,95	0,02
256М/СД Мясо тушеное (говядина)	110	18,65	9,73	2,49	171,79	0,12	0,21	1,65	146	13,27	186,9	29,99	348,69	2,84	24,01	7,42	0,06	
171М/ССЖ Каша речневая рассычатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22	0,1	12,8	128	0,03	10,98	149,53	100,04	190,32	3,36	2,87	1,65	0,01
388М/СД Наниток из шиповника	200	0,54	0,22	7,73	45,44	0,01	0,05	160	130,72	9,6	2,72	8	0,48					
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05	0,02	9	46	10	71,5	1,45	2,5	2,8	0,02			
<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>30,58</b>	<b>21,05</b>	<b>74,73</b>	<b>622,46</b>	<b>0,49</b>	<b>0,46</b>	<b>184,25</b>	<b>470,07</b>	<b>0,04</b>	<b>87,29</b>	<b>456,27</b>	<b>172,43</b>	<b>1091,80</b>	<b>9,40</b>	<b>30,13</b>	<b>18,85</b>	<b>0,12</b>
<b>Неделя 2, вторник, завтрак</b>																		
14М Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,01	0,01	59	1,5	1,2	1,9	1,5	0,02	0,1				
214М/СД Омлет белковый с морковью	150	13,26	5,06	7,34	126,65	0,05	0,72	3,27	1234	0,08	81,9	101,68	38,17	338,48	0,63	20,56	14,05	0,05
710М Подгарнировка из зеленого горошка	60	1,86	0,12	3,9	24	0,07	0,03	6	30	12	37,2	12,6	59,4	0,42	0,78	0,42		
376М/СД Чай	200	0,2	0,02	0,07	1,52	0,01	0,01	0,5	24,8	4,95	8,24	4,4	24,8	0,02				
Хлеб ржаной	90	4,41	0,9	40,32	189	0,08	0,03	16,2	82,8	18	128,7	2,61	4,5	5,04	0,04			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>19,78</b>	<b>14,35</b>	<b>51,71</b>	<b>415,97</b>	<b>0,20</b>	<b>0,80</b>	<b>9,37</b>	<b>1323,50</b>	<b>0,23</b>	<b>116,25</b>	<b>231,82</b>	<b>73,17</b>	<b>552,88</b>	<b>4,50</b>	<b>25,94</b>	<b>19,51</b>	<b>0,09</b>

342/МСД	Комлот из вишни	200	0,16	0,04	2,12	10,4	0,01	0,01	3	3,4		7,4	6	5,2	51,2	0,1	0,02	0,4	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05	0,02				9	46	10	71,5	1,45	2,5	2,8	0,02
Итого за Обед		780	29,73	21,72	74,15	615,32	0,39	0,38	57,35	818,46	0,31	192,60	560,25	144,39	1327,76	4,96	37,43	177,80	0,87
Итого за день		1218	62	39	125	1109	1	1	65	724	1	523	1037	242	1904	9	75	200	1

342/МСД	Комлот из вишни	200	0,16	0,04	2,12	10,4	0,01	0,01	3	3,4		7,4	6	5,2	51,2	0,1	0,02	0,4	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05	0,02				9	46	10	71,5	1,45	2,5	2,8	0,02
Итого за Обед		780	29,73	21,72	74,15	615,32	0,39	0,38	57,35	618,46	0,31	192,60	560,25	144,39	1327,76	4,96	37,43	177,80	0,87
Итого за день		1218	62	39	125	1109	1	1	65	724	1	523	1037	242	1904	9	75	200	1