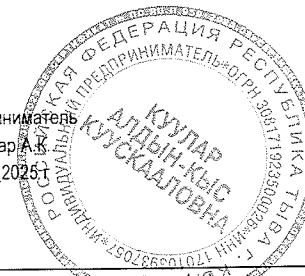


Согласовано
Директор МБОУ СОШ №18 города Кызыла

Согласовано
Сельдшер МБОУ СОШ №18 города Кызыла

Утверждаю
Индивидуальный Предприниматель



" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

Проект типового 12-ти дневного меню диетического питания (сахарный диабет) для обучающихся общеобразовательных организаций республики Тыва

Возрастная гр 12-18 лет

Сезон зимне-весенний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	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
Неделя 1, Понедельник, завтрак																			
299/М/СД	Суфле из кур с маслом сливочным, 100/5	105	21,98	11,10	3,20	205,16	0,1	0,35	0,13	56,02	0,13	37,46	213,61	30,01	299,97	0,96	25,87	3,15	0
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26	0,12		13	0,03	12,98	179,33	120,04	228,32	4,03	3,44	1,98	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	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		515	34,27	16,53	59,56	530,56	0,41	0,61	1,03	79,02	0,18	178,30	514,20	171,37	734,59	6,01	31,85	15,81	0,04
Неделя 1, понедельник, обед																			
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	5,15	3,59	65,87	0,05	0,04	15,89	67,54		20,36	35,89	16,67	214,15	0,77	0,37	2,46	0,01
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	250	6,82	8,98	16,67	175,3	0,12	0,1	16,85	220,88		22,84	109	30,06	517,65	1,37	7,6	6,27	0,07
260/М/СД	Гуляш из баранины	120	20,68	10,92	4,34	198,75	0,12	0,17	3	12		19,23	214	33,17	412,24	2,64	0,27	3,42	0,12
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,73	2,39	30,33	158,18	0,22	0,13	37,2	17,38	0,03	20,31	108,56	42,87	1056,82	1,69	0,52	9,3	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	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		910	35,68	28,26	89,54	769,54	0,57	0,51	232,94	448,52	0,03	103,14	525,37	137,49	2294,66	8,69	11,76	24,81	0,28
Неделя 1, вторник, завтрак																			
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	200	17,64	7,02	9,79	171,2	0,06	0,95	4,36	1647,3	0,12	109,21	135,54	50,86	450,85	0,85	27,35	18,71	0,06
71/М	Поджаренная 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	100	4,9	1	44,8	210	0,09	0,03				18	92	20	143	2,9	5	5,6	0,04
Итого за Завтрак		570	24,89	17,19	58,57	489,32	0,18	1,09	9,00	1718,40	0,28	214,36	313,28	91,50	786,51	5,01	33,19	31,15	0,11
Неделя 1, вторник, обед																			
58/К/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	0,07	5	2000		28,84	55,48	38,11	200,05	0,71	0,1	5	0,06
82/М/СД	Борщ из капусты с картофелем со сметаной 10%, 250/10	260	2,09	5,21	10,38	97,35	0,06	0,07	20,35	220,49	0,01	43,06	55,64	24,87	373,14	1,12	0,71	6,46	0,03
322/К/СД	Филе курицы в сырном соусе	120	22,7	12,48	1,13	215,03	0,06	0,22	0,81	60,12	0,3	133,22	235,53	30,16	247,28	0,9	21,14	3,35	0,01
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26	0,12		13	0,03	12,98	179,33	120,04	228,32	4,03	3,44	1,98	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	80	3,92	0,8	35,84	168	0,07	0,02				14,4	73,6	16	114,4	2,32	4	4,48	0,03
Итого за Обед		940	37,74	27,38	92,45	778,89	0,52	0,51	30,16	2295,61	0,34	238,90	603,98	232,78	1274,39	9,96	29,51	22,07	0,14
Неделя 1, 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	70	6,82	2,41	1,52	53,86		0,37	0,12	2		31,07	33,46	7,93	114,36	0,12	11,4	5,72	

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №18 города Кызыла

Согласовано
Сельдшер МБОУ СОШ №18 города Кызыла

Утверждаю
Индивидуальный Предприниматель
Куулар А.В.



Проект типового 12-ти дневного меню диетического питания (сахарный диабет) для обучающихся общеобразовательных организаций республики Тыва

Возрастная гр 12-18 лет

Сезон зимне-весенний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	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
Неделя 1, Понедельник, завтрак																			
299/М/СД	Суфле из кур с маслом сливочным, 100/5	105	21,98	11,10	3,20	205,16	0,1	0,35	0,13	56,02	0,13	37,46	213,61	30,01	299,97	0,96	25,87	3,15	0
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26	0,12		13	0,03	12,98	179,33	120,04	228,32	4,03	3,44	1,98	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	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		515	34,27	16,53	59,56	530,56	0,41	0,61	1,03	79,02	0,18	178,30	514,20	171,37	734,59	6,01	31,85	15,81	0,04
Неделя 1, понедельник, обед																			
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	5,15	3,59	65,87	0,05	0,04	15,89	67,54		20,36	35,89	16,67	214,15	0,77	0,37	2,46	0,01
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	250	6,82	8,98	16,67	175,3	0,12	0,1	16,85	220,88		22,84	109	30,06	517,65	1,37	7,6	6,27	0,07
260/М/СД	Гуляш из баранины	120	20,68	10,92	4,34	198,75	0,12	0,17	3	12		19,23	214	33,17	412,24	2,64	0,27	3,42	0,12
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,73	2,39	30,33	158,18	0,22	0,13	37,2	17,38	0,03	20,31	108,56	42,87	1056,82	1,69	0,52	9,3	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	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		910	35,68	28,26	89,54	769,54	0,57	0,51	232,94	448,52	0,03	103,14	525,37	137,49	2294,66	8,69	11,76	24,81	0,28
Неделя 1, вторник, завтрак																			
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	200	17,64	7,02	9,79	171,2	0,06	0,95	4,36	1647,3	0,12	109,21	135,54	50,86	450,85	0,85	27,35	18,71	0,06
71/М	Поджаренная 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	100	4,9	1	44,8	210	0,09	0,03				18	92	20	143	2,9	5	5,6	0,04
Итого за Завтрак		570	24,89	17,19	58,57	489,32	0,18	1,09	9,00	1718,40	0,28	214,36	313,28	91,50	786,51	5,01	33,19	31,15	0,11
Неделя 1, вторник, обед																			
58/К/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	0,07	5	2000		28,84	55,48	38,11	200,05	0,71	0,1	5	0,06
82/М/СД	Борщ из капусты с картофелем со сметаной 10%, 250/10	260	2,09	5,21	10,38	97,35	0,06	0,07	20,35	220,49	0,01	43,06	55,64	24,87	373,14	1,12	0,71	6,46	0,03
322/К/СД	Филе курицы в сырном соусе	120	22,7	12,48	1,13	215,03	0,06	0,22	0,81	60,12	0,3	133,22	235,53	30,16	247,28	0,9	21,14	3,35	0,01
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26	0,12		13	0,03	12,98	179,33	120,04	228,32	4,03	3,44	1,98	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	80	3,92	0,8	35,84	168	0,07	0,02				14,4	73,6	16	114,4	2,32	4	4,48	0,03
Итого за Обед		940	37,74	27,38	92,45	778,89	0,52	0,51	30,16	2295,61	0,34	238,90	603,98	232,78	1274,39	9,96	29,51	22,07	0,14
Неделя 1, 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	70	6,82	2,41	1,52	53,86		0,37	0,12	2		31,07	33,46	7,93	114,36	0,12	11,4	5,72	

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	70	6,82	2,41	1,52	53,86		0,37	0,12	2		31,07	33,46	7,93	114,36	0,12	11,4	5,72	
173/М/СД	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	11,48	8,08	40,16	279,42	0,28	0,3	0,8	44,08	0,1	175,04	297,75	136,87	420,64	4,11	4,75	14,01	0,04
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	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 Завтрак		575	24,00	15,35	59,88	475,78	0,33	0,74	3,93	89,92	0,24	353,06	452,79	163,29	641,61	6,40	20,36	23,33	0,06
Неделя 1, суббота, обед																			
58/К/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	0,07	5	2000		28,84	55,48	38,11	200,05	0,71	0,1	5	0,06
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 250/10	260	2,16	7,26	9,9	114,28	0,07	0,08	31,2	211,99	0,01	43,71	53,75	22,5	397,87	0,8	0,4	4,97	0,03
320/К/ССЖ	Куриное филе запеченное с маслом сливочным, 100/5	105	27,41	10,8	0,04	214,58	0,12	0,28	0	39,23	0,08	11,43	258,4	32,04	337,16	1,14	31,88	0	0
125/И	Каша перловая с овощами	180	5,52	2,67	37,09	195,68	0,1	0,1	26,74	77,7		31,57	137,38	31,39	254,96	1,46	19,33	1,68	0,04
349/М/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	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		905	39,99	26,51	89,43	769,08	0,42	0,57	63,62	2328,92	0,09	153,55	584,98	153,89	1275,84	6,39	54,71	15,01	0,15
Неделя 2, понедельник, завтрак																			
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	
174/И	Овощи запеченные	180	4,86	7,42	24,68	187,06	0,18	0,15	27,2	1393,54	0,05	97,24	152,99	57,57	775,76	1,82	1,23	11,57	0,09
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		540	33,39	16,93	59,40	532,43	0,35	0,63	27,86	1429,08	0,12	256,82	527,15	129,04	1351,08	5,48	30,94	26,09	0,14
Неделя 2, понедельник, обед																			
42/М/ССЖ	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,74	5,25	9,73	93,75	0,08	0,05	12,95	11,09		16,42	47,28	18,64	330,7	0,74	0,44	3,36	0,02
82/М/СД	Борщ из капусты с картофелем со сметаной 10%, 250/10	260	2,09	5,21	10,38	97,35	0,06	0,07	20,35	220,49	0,01	43,06	55,64	24,87	373,14	1,12	0,71	6,46	0,03
256/М/СД	Мясо тушеное (говядина)	120	21,75	10,34	2,56	189,9	0,14	0,24	1,7	166		14,82	216,73	34,37	402,53	3,29	28,07	8,62	0,07
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26	0,12		13	0,03	12,98	179,33	120,04	228,32	4,03	3,44	1,98	0,01
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	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		920	36,63	25,25	91,56	752,20	0,50	0,55	195,00	541,30	0,04	107,68	556,90	212,64	1428,49	11,40	35,66	23,78	0,15
Неделя 2, вторник, завтрак																			
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	200	17,64	7,02	9,79	171,2	0,06	0,95	4,36	1647,3	0,12	109,21	135,54	50,86	450,85	0,85	27,35	18,71	0,06
710/М	Поджаренная 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	
376/М/СД	Чай	200	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	100	4,9	1	44,8	210	0,09	0,03				18	92	20	143	2,9	5	5,6	0,04
Итого за Завтрак		570	24,65	16,41	58,64	481,52	0,22	1,03	10,46	1736,80	0,27	145,36	274,88	87,86	679,55	5,01	33,23	24,73	0,10
Неделя 2, вторник, обед																			
23/М	Салат из свежих помидоров	100	1,09	5,19	4,27	70,3	0,06	0,04	21,5	106,4		23,21	31,1	18,54	258,43	0,9	0,4	2,05	0,02
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/50	250	12,13	11,14	15,04	209,14	0,14	0,16	18,35	175,83	0,09	23,21	165,46	36,02	682,75	2,43	1,57	9,47	0,07
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	180	4,86	7,42	24,68	187,06	0,18	0,15	27,2	1393,54	0,05	97,24	152,99	57,57	775,76	1,82	1,23	11,57	0,09

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	70	6,82	2,41	1,52	53,86		0,37	0,12	2		31,07	33,46	7,93	114,36	0,12	11,4	5,72	
173/М/СД	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	11,48	8,08	40,16	279,42	0,28	0,3	0,8	44,08	0,1	175,04	297,75	136,87	420,64	4,11	4,75	14,01	0,04
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	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 Завтрак		575	24,00	15,35	59,88	475,78	0,33	0,74	3,93	89,92	0,24	353,06	452,79	163,29	641,61	6,40	20,36	23,33	0,06
Неделя 1, суббота, обед																			
58/К/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	0,07	5	2000		28,84	55,48	38,11	200,05	0,71	0,1	5	0,06
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 250/10	260	2,16	7,26	9,9	114,28	0,07	0,08	31,2	211,99	0,01	43,71	53,75	22,5	397,87	0,8	0,4	4,97	0,03
320/К/ССЖ	Куриное филе запеченное с маслом сливочным, 100/5	105	27,41	10,8	0,04	214,58	0,12	0,28	0	39,23	0,08	11,43	258,4	32,04	337,16	1,14	31,88	0	0
125/И	Каша перловая с овощами	180	5,52	2,67	37,09	195,68	0,1	0,1	26,74	77,7		31,57	137,38	31,39	254,96	1,46	19,33	1,68	0,04
349/М/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	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		905	39,99	26,51	89,43	769,08	0,42	0,57	63,62	2328,92	0,09	153,55	584,98	153,89	1275,84	6,39	54,71	15,01	0,15
Неделя 2, понедельник, завтрак																			
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	
174/И	Овощи запеченные	180	4,86	7,42	24,68	187,06	0,18	0,15	27,2	1393,54	0,05	97,24	152,99	57,57	775,76	1,82	1,23	11,57	0,09
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		540	33,39	16,93	59,40	532,43	0,35	0,63	27,86	1429,08	0,12	256,82	527,15	129,04	1351,08	5,48	30,94	26,09	0,14
Неделя 2, понедельник, обед																			
42/М/ССЖ	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,74	5,25	9,73	93,75	0,08	0,05	12,95	11,09		16,42	47,28	18,64	330,7	0,74	0,44	3,36	0,02
82/М/СД	Борщ из капусты с картофелем со сметаной 10%, 250/10	260	2,09	5,21	10,38	97,35	0,06	0,07	20,35	220,49	0,01	43,06	55,64	24,87	373,14	1,12	0,71	6,46	0,03
256/М/СД	Мясо тушеное (говядина)	120	21,75	10,34	2,56	189,9	0,14	0,24	1,7	166		14,82	216,73	34,37	402,53	3,29	28,07	8,62	0,07
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26	0,12		13	0,03	12,98	179,33	120,04	228,32	4,03	3,44	1,98	0,01
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	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		920	36,63	25,25	91,56	752,20	0,60	0,55	195,00	541,30	0,04	107,68	556,90	212,64	1428,49	11,40	35,66	23,78	0,15
Неделя 2, вторник, завтрак																			
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	200	17,64	7,02	9,79	171,2	0,06	0,95	4,36	1647,3	0,12	109,21	135,54	50,86	450,85	0,85	27,35	18,71	0,06
710/М	Поджаренная 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	
376/М/СД	Чай	200	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	100	4,9	1	44,8	210	0,09	0,03				18	92	20	143	2,9	5	5,6	0,04
Итого за Завтрак		570	24,65	16,41	58,64	481,52	0,22	1,03	10,46	1736,80	0,27	145,36	274,88	87,86	679,55	5,01	33,23	24,73	0,10
Неделя 2, вторник, обед																			
23/М	Салат из свежих помидоров	100	1,09	5,19	4,27	70,3	0,06	0,04	21,5	106,4		23,21	31,1	18,54	258,43	0,9	0,4	2,05	0,02
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/50	250	12,13	11,14	15,04	209,14	0,14	0,16	18,35	175,83	0,09	23,21	165,46	36,02	682,75	2,43	1,57	9,47	0,07
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	180	4,86	7,42	24,68	187,06	0,18	0,15	27,2	1393,54	0,05	97,24	152,99	57,57	775,76	1,82	1,23	11,57	0,09

173/М/СД	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	250	9,431	7,35	43,94	280,15	0,1	0,27	1,05	63,5	0,11	222,81	213,4	39,63	329,8	1,55	10,3	15,75	0,04
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
Итого за Завтрак		555	24,35	16,33	59,10	482,22	0,15	0,82	1,81	117,72	0,27	501,40	446,56	86,27	676,26	3,37	25,77	31,95	0,09
Неделя 1, среда, обед																			
32/И	Салат из белокачанной капусты, помидоров и зелени	100	1,37	5,17	3,78	67,81	0,04	0,05	31,96	66,31		40,44	36,71	19	269,08	0,75	0,33	2,88	0,02
101/М/ССЖ	Суп картофельный с крупой перловой на курином бульоне	250	5,76	6,85	17,17	153,64	0,1	0,08	12,84	215,43		19,61	98,11	25,36	404	1,14	8,1	4,69	0,06
254/М/СД	Печень жареная	100	24,59	7,33	10,94	209,03	0,42	2,92	43,89	11128,11	1,6	15,33	438,66	30,54	385,21	9,39	52,8	8,38	0,31
174/И	Овощи запеченные	180	4,86	7,42	24,68	187,06	0,18	0,15	27,2	1393,54	0,05	97,24	152,99	57,57	775,76	1,82	1,23	11,57	0,09
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	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		900	40,17	27,51	90,05	774,94	0,81	3,23	118,89	12806,79	1,65	192,62	796,87	151,67	1985,35	15,23	65,98	31,84	0,50
Неделя 1, четверг, завтрак																			
266/М/СД	Быфштекс рубленый	100	19,91	11,62	0,9	188,83	0,07	0,18	1,1			14,5	187,55	30,47	374,48	1,32	28,25	8,32	0,07
143/М/СД	Рагу из овощей	180	4,07	4,63	25,1	159,43	0,18	0,15	50,6	856,8		54,64	114,82	53,59	918,23	1,82	0,79	9,93	0,07
376/М/СД	Чай	200	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	80	3,92	0,8	35,84	168	0,07	0,02				14,4	73,6	16	114,4	2,32	4	4,48	0,03
Итого за Завтрак		560	28,10	17,07	61,91	517,78	0,32	0,36	51,80	857,30	0,00	88,49	384,21	104,46	1431,91	6,28	33,04	22,73	0,17
Неделя 1, четверг, обед																			
99/К/ССЖ	Салат Осенний	100	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	0,06	14,7	402,14		25,63	57,14	26,95	424,96	1,09	0,4	5,89	0,03
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными	250	9,55	3,12	15,36	128,25	0,16	0,13	18,98	177,73	0,16	37,22	176,1	49,77	707,83	1,39	8,44	73,15	0,35
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	120	20,74	13,54	0,97	214,59	0,09	0,24	0,77	66,72	0,11	119,26	233,03	26,95	259,99	0,9	22,16	3,26	0,01
125/И	Каша перловая с овощами	180	5,52	2,67	37,09	195,68	0,1	0,1	26,74	77,7		31,57	137,38	31,39	254,96	1,46	19,33	1,68	0,04
349/М/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	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		890	40,24	25,04	92,72	767,05	0,49	0,56	61,87	724,29	0,27	248,08	665,27	160,91	1704,94	6,54	52,33	86,22	0,44
Неделя 1, 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, 150/50	200	32,34	9,47	23,49	315,30	0,14	0,42	7,74	60,4	0,06	255,27	391,92	68,35	346,13	1,59	41,77	13,78	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	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		468	38,57	18,17	59,07	563,78	0,21	0,58	8,64	117,59	0,20	389,49	542,30	95,67	596,53	3,50	45,89	26,14	0,08
Неделя 1, пятница, обед																			
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	0,79	4,11	2,81	51,24	0,03	0,04	7,31	8,3		25,21	43,94	13,61	143,32	0,63	0,32	2,94	0,01
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	10,42	7,15	19,28	183,38	0,27	0,12	12,31	219,9		34,81	127,24	38,93	516,25	2,42	5,94	4,83	0,06
229/М/СД	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	19,65	10,43	2,9	184,86	0,15	0,16	3,75	501,6	0,3	59,24	309,42	77,32	587,37	1,27	19,3	181,66	0,86
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,73	2,39	30,33	158,18	0,22	0,13	37,2	17,38	0,03	20,31	108,56	42,87	1056,82	1,69	0,52	9,3	0,06
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
Итого за Обед		920	38,18	24,94	90,60	743,46	0,74	0,48	64,57	749,18	0,33	158,57	657,96	190,53	2515,06	8,92	29,70	203,45	1,01
Неделя 1, суббота, завтрак																			

173/М/СД	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	250	9,431	7,35	43,94	280,15	0,1	0,27	1,05	63,5	0,11	222,81	213,4	39,63	329,8	1,55	10,3	15,75	0,04
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
Итого за Завтрак		555	24,35	16,33	59,10	482,22	0,15	0,82	1,81	117,72	0,27	501,40	446,56	86,27	676,26	3,37	25,77	31,95	0,09
Неделя 1, среда, обед																			
32/И	Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени	100	1,37	5,17	3,78	67,81	0,04	0,05	31,96	66,31		40,44	36,71	19	269,08	0,75	0,33	2,88	0,02
101/М/ССЖ	Суп картофельный с крупной перловой на курином бульоне	250	5,76	6,85	17,17	153,64	0,1	0,08	12,84	215,43		19,61	98,11	25,36	404	1,14	8,1	4,69	0,06
254/М/СД	Печень жареная	100	24,59	7,33	10,94	209,03	0,42	2,92	43,89	11128,11	1,6	15,33	438,66	30,54	385,21	9,39	52,8	8,38	0,31
174/И	Овощи запеченные	180	4,86	7,42	24,68	187,06	0,18	0,15	27,2	1393,54	0,05	97,24	152,99	57,57	775,76	1,82	1,23	11,57	0,09
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	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		900	40,17	27,51	90,05	774,94	0,81	3,23	118,89	12806,79	1,65	192,62	796,87	151,67	1985,35	15,23	65,98	31,84	0,50
Неделя 1, четверг, завтрак																			
266/М/СД	Бифштекс рубленый	100	19,91	11,62	0,9	188,83	0,07	0,18	1,1			14,5	187,55	30,47	374,48	1,32	28,25	8,32	0,07
143/М/СД	Рагу из овощей	180	4,07	4,63	25,1	159,43	0,18	0,15	50,6	856,8		54,64	114,82	53,59	918,23	1,82	0,79	9,93	0,07
376/М/СД	Чай	200	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	80	3,92	0,8	35,84	168	0,07	0,02				14,4	73,6	16	114,4	2,32	4	4,48	0,03
Итого за Завтрак		560	28,10	17,07	61,91	517,78	0,32	0,36	51,80	857,30	0,00	88,49	384,21	104,46	1431,91	6,28	33,04	22,73	0,17
Неделя 1, четверг, обед																			
99/К/ССЖ	Салат Осенний	100	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	0,06	14,7	402,14		25,63	57,14	26,95	424,96	1,09	0,4	5,89	0,03
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными	250	9,55	3,12	15,36	128,25	0,16	0,13	18,98	177,73	0,16	37,22	176,1	49,77	707,83	1,39	8,44	73,15	0,35
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	120	20,74	13,54	0,97	214,59	0,09	0,24	0,77	66,72	0,11	119,26	233,03	26,95	259,99	0,9	22,16	3,26	0,01
125/И	Каша перловая с овощами	180	5,52	2,67	37,09	195,68	0,1	0,1	26,74	77,7		31,57	137,38	31,39	254,96	1,46	19,33	1,68	0,04
349/М/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	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		890	40,24	25,04	92,72	767,05	0,49	0,56	61,87	724,29	0,27	248,08	665,27	160,91	1704,94	6,54	52,33	86,22	0,44
Неделя 1, 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, 150/50	200	32,34	9,47	23,49	315,30	0,14	0,42	7,74	60,4	0,06	255,27	391,92	68,35	346,13	1,59	41,77	13,78	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	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		468	38,57	18,17	59,07	563,78	0,21	0,58	8,64	117,59	0,20	389,49	542,30	95,67	596,53	3,50	45,89	26,14	0,08
Неделя 1, пятница, обед																			
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	0,79	4,11	2,81	51,24	0,03	0,04	7,31	8,3		25,21	43,94	13,81	143,32	0,63	0,32	2,94	0,01
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	10,42	7,15	19,28	183,38	0,27	0,12	12,31	219,9		34,81	127,24	38,93	516,25	2,42	5,94	4,83	0,06
229/М/СД	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	19,65	10,43	2,9	184,86	0,15	0,16	3,75	501,6	0,3	59,24	309,42	77,32	587,37	1,27	19,3	181,66	0,86
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,73	2,39	30,33	158,18	0,22	0,13	37,2	17,38	0,03	20,31	108,56	42,87	1056,82	1,69	0,52	9,3	0,06
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
Итого за Обед		920	38,18	24,94	90,60	743,46	0,74	0,48	64,57	749,18	0,33	158,57	657,96	190,53	2515,06	8,92	29,70	203,45	1,01
Неделя 1, суббота, завтрак																			

173М/СД	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	250	9,431	7,35	43,94	280,15	0,1	0,27	1,05	63,5	0,11	222,81	213,4	39,63	329,8	1,55	10,3	15,75	0,04
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	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
Итого за Завтрак		555	24,35	16,33	59,10	482,22	0,15	0,82	1,81	117,72	0,27	501,40	446,56	86,27	676,26	3,37	25,77	31,95	0,09
Неделя 1, среда, обед																			
32ИИ	Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени	100	1,37	5,17	3,78	67,81	0,04	0,05	31,96	66,31		40,44	36,71	19	269,08	0,75	0,33	2,88	0,02
101М/ССЖ	Суп картофельный с крупной перловой на курином бульоне	250	5,76	6,85	17,17	153,64	0,1	0,08	12,84	215,43		19,61	98,11	25,36	404	1,14	8,1	4,69	0,06
254М/СД	Печень жареная	100	24,59	7,33	10,94	209,03	0,42	2,92	43,89	11128,11	1,6	15,33	438,66	30,54	385,21	9,39	52,8	8,38	0,31
174ИИ	Овощи запеченные	180	4,86	7,42	24,68	187,06	0,18	0,15	27,2	1393,54	0,05	97,24	152,99	57,57	775,76	1,82	1,23	11,57	0,09
342М/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	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		900	40,17	27,51	90,05	774,94	0,81	3,23	118,89	12806,79	1,65	192,62	796,87	151,87	1985,35	15,23	65,98	31,84	0,50
Неделя 1, четверг, завтрак																			
266М/СД	Бифштекс рубленый	100	19,91	11,62	0,9	188,83	0,07	0,18	1,1			14,5	187,55	30,47	374,48	1,32	28,25	8,32	0,07
143М/СД	Рагу из овощей	180	4,07	4,63	25,1	159,43	0,18	0,15	50,6	856,8		54,64	114,82	53,59	918,23	1,82	0,79	9,93	0,07
376М/СД	Чай	200	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	80	3,92	0,8	35,84	168	0,07	0,02				14,4	73,6	16	114,4	2,32	4	4,48	0,03
Итого за Завтрак		560	28,10	17,07	61,91	517,78	0,32	0,36	51,80	857,30	0,00	88,49	384,21	104,46	1431,91	6,28	33,04	22,73	0,17
Неделя 1, четверг, обед																			
99И/ССЖ	Салат Осенний	100	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	0,06	14,7	402,14		25,63	57,14	26,95	424,96	1,09	0,4	5,89	0,03
106М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными	250	9,55	3,12	15,36	128,25	0,16	0,13	18,98	177,73	0,16	37,22	176,1	49,77	707,83	1,39	8,44	73,15	0,35
322И/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	120	20,74	13,54	0,97	214,59	0,09	0,24	0,77	66,72	0,11	119,26	233,03	26,95	259,99	0,9	22,16	3,26	0,01
125ИИ	Каша перловая с овощами	180	5,52	2,67	37,09	195,68	0,1	0,1	26,74	77,7		31,57	137,38	31,39	254,96	1,46	19,33	1,68	0,04
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	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		890	40,24	25,04	92,72	767,05	0,49	0,56	61,87	724,29	0,27	248,08	665,27	160,91	1704,94	6,54	52,33	86,22	0,44
Неделя 1, пятница, завтрак																			
14ИМ	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, 150/50	200	32,34	9,47	23,49	315,30	0,14	0,42	7,74	60,4	0,06	255,27	391,92	68,35	346,13	1,59	41,77	13,78	0,04
379М/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	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		468	38,57	18,17	59,07	563,78	0,21	0,58	8,64	117,59	0,20	389,49	542,30	95,67	596,53	3,50	45,89	26,14	0,08
Неделя 1, пятница, обед																			
20М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	0,79	4,11	2,81	51,24	0,03	0,04	7,31	8,3		25,21	43,94	13,81	143,32	0,63	0,32	2,94	0,01
102М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	10,42	7,15	19,28	183,38	0,27	0,12	12,31	219,9		34,81	127,24	38,93	516,25	2,42	5,94	4,83	0,06
229М/СД	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	19,65	10,43	2,9	184,86	0,15	0,16	3,75	501,6	0,3	59,24	309,42	77,32	587,37	1,27	19,3	181,66	0,86
125М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,73	2,39	30,33	158,18	0,22	0,13	37,2	17,38	0,03	20,31	108,56	42,87	1056,82	1,69	0,52	9,3	0,06
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	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		920	38,18	24,94	90,60	743,46	0,74	0,48	64,57	749,18	0,33	158,57	657,96	190,53	2515,06	8,92	29,70	203,45	1,01
Неделя 1, суббота, завтрак																			

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	80	3,92	0,8	35,84	168	0,07	0,02				14,4	73,6	16	114,4	2,32	4	4,48	0,03
Итого за Обед		910	39,72	26,62	91,20	770,81	0,53	0,44	72,55	1685,47	0,14	178,81	572,03	198,74	2131,96	9,17	24,14	33,51	0,31
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	70	6,82	2,41	1,52	53,86		0,37	0,12	2		31,07	33,46	7,93	114,36	0,12	11,4	5,72	
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	10,2	9,24	37,37	273,7	0,25	0,23	0,8	42,9	0,1	189,24	285,93	33,37	361,44	1,96	15,84	15,06	0,05
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		565	25,22	17,88	60,97	507,80	0,31	0,79	1,93	98,10	0,26	480,17	515,65	67,87	695,30	3,25	31,96	32,81	0,09
Неделя 2, среда, обед																			
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,57	4,19	8,61	79,1	0,06	0,05	10,75	267,2		23,92	46,8	21,37	287,29	0,86	0,44	4,19	0,02
99/М/СД	Суп из овощей со сметаной 10%, 250/10	260	1,94	4,27	11,2	91,62	0,08	0,07	21,2	208,66	0,01	33,66	54,4	21,51	402,67	0,77	0,3	4,88	0,03
265/М/СД	Плов из перловой крупы с бараниной	280	29,42	15,95	43,52	436,66	0,21	0,26	4,35	820,58		54,58	393,13	71,34	625,7	4,22	22,02	5,9	0,21
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	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		890	35,54	25,07	89,65	731,18	0,41	0,41	40,30	1298,44	0,01	127,56	544,73	127,82	1498,36	8,18	25,38	18,57	0,28
Неделя 2, четверг, завтрак																			
266/М/СД	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	20,22	12,19	1,9	199,49	0,08	0,19	1,6	6,25	0	20,5	194,98	32,61	392,25	1,39	28,32	8,86	0,07
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26	0,12		13	0,03	12,98	179,33	120,04	228,32	4,03	3,44	1,98	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		550	30,50	16,35	58,89	508,15	0,39	0,34	4,48	19,89	0,03	50,23	430,09	167,89	728,28	7,73	34,29	13,65	0,10
Неделя 2, четверг, обед																			
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	0,79	4,11	2,81	51,24	0,03	0,04	7,31	8,3		25,21	43,94	13,81	143,32	0,63	0,32	2,94	0,01
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупя перловая) на курином бульоне	250	6,82	8,98	16,67	175,3	0,12	0,1	16,85	220,88		22,84	109	30,06	517,65	1,37	7,6	6,27	0,07
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	180	4,07	4,63	25,1	159,43	0,18	0,15	50,6	856,8		54,64	114,82	53,59	918,23	1,82	0,79	9,93	0,07
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	80	3,92	0,8	35,84	168	0,07	0,02				14,4	73,6	16	114,4	2,32	4	4,48	0,03
Итого за Обед		910	38,09	25,71	91,31	767,17	0,51	0,70	234,89	1243,22	0,05	163,55	556,74	146,19	2000,82	7,57	38,53	26,77	0,18
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, 150/50	200	32,34	9,47	23,49	315,30	0,14	0,42	7,74	60,4	0,06	255,27	391,92	68,35	346,13	1,59	41,77	13,78	0,04
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	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 Завтрак		478	39,45	18,71	59,59	573,75	0,22	0,57	8,27	116,61	0,20	380,75	564,14	111,81	637,73	4,61	46,24	25,71	0,09
Неделя 2, пятница, обед																			
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,86	3,81	11,4	87,14	0,08	0,08	10,28	663,73		20,66	59,54	26,87	320,16	0,75	0,35	3,96	0,03

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	80	3,92	0,8	35,84	168	0,07	0,02				14,4	73,6	16	114,4	2,32	4	4,48	0,03
Итого за Обед		910	39,72	26,62	91,20	770,81	0,53	0,44	72,55	1685,47	0,14	178,81	572,03	198,74	2131,96	9,17	24,14	33,51	0,31
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	70	6,82	2,41	1,52	53,86		0,37	0,12	2		31,07	33,46	7,93	114,36	0,12	11,4	5,72	
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	10,2	9,24	37,37	273,7	0,25	0,23	0,8	42,9	0,1	189,24	285,93	33,37	361,44	1,96	15,84	15,06	0,05
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		565	25,22	17,88	60,97	507,80	0,31	0,79	1,93	98,10	0,26	480,17	515,65	67,87	695,30	3,25	31,96	32,81	0,09
Неделя 2, среда, обед																			
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,57	4,19	8,61	79,1	0,06	0,05	10,75	267,2		23,92	46,8	21,37	287,29	0,86	0,44	4,19	0,02
99/М/СД	Суп из овощей со сметаной 10%, 250/10	260	1,94	4,27	11,2	91,62	0,08	0,07	21,2	208,66	0,01	33,66	54,4	21,51	402,67	0,77	0,3	4,88	0,03
265/М/СД	Плов из перловой крупы с бараниной	280	29,42	15,95	43,52	436,66	0,21	0,26	4,35	820,58		54,58	393,13	71,34	625,7	4,22	22,02	5,9	0,21
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	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		890	35,54	25,07	89,65	731,18	0,41	0,41	40,30	1298,44	0,01	127,56	544,73	127,82	1498,36	8,18	25,38	18,57	0,28
Неделя 2, четверг, завтрак																			
266/М/СД	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	20,22	12,19	1,9	199,49	0,08	0,19	1,6	6,25	0	20,5	194,98	32,61	392,25	1,39	28,32	8,86	0,07
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26	0,12		13	0,03	12,98	179,33	120,04	228,32	4,03	3,44	1,98	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		550	30,50	16,35	58,89	508,15	0,39	0,34	4,48	19,89	0,03	50,23	430,09	167,89	728,28	7,73	34,29	13,65	0,10
Неделя 2, четверг, обед																			
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	0,79	4,11	2,81	51,24	0,03	0,04	7,31	8,3		25,21	43,94	13,81	143,32	0,63	0,32	2,94	0,01
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупя перловая) на курином бульоне	250	6,82	8,98	16,67	175,3	0,12	0,1	16,85	220,88		22,84	109	30,06	517,65	1,37	7,6	6,27	0,07
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	180	4,07	4,63	25,1	159,43	0,18	0,15	50,6	856,8		54,64	114,82	53,59	918,23	1,82	0,79	9,93	0,07
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	80	3,92	0,8	35,84	168	0,07	0,02				14,4	73,6	16	114,4	2,32	4	4,48	0,03
Итого за Обед		910	38,09	25,71	91,31	767,17	0,51	0,70	234,89	1243,22	0,05	163,55	556,74	146,19	2000,82	7,57	38,53	26,77	0,18
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, 150/50	200	32,34	9,47	23,49	315,30	0,14	0,42	7,74	60,4	0,06	255,27	391,92	68,35	346,13	1,59	41,77	13,78	0,04
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	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 Завтрак		478	39,45	18,71	59,59	573,75	0,22	0,57	8,27	116,61	0,20	380,75	564,14	111,81	637,73	4,61	46,24	25,71	0,09
Неделя 2, пятница, обед																			
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,86	3,81	11,4	87,14	0,08	0,08	10,28	663,73		20,66	59,54	26,87	320,16	0,75	0,35	3,96	0,03

88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 250/10	260	2,16	7,26	9,9	114,28	0,07	0,08	31,2	211,99	0,01	43,71	53,75	22,5	397,87	0,8	0,4	4,97	0,03
232/М/СД	Рыба, запеченная в сметанном соусе	130	23,8	9,75	4,81	203,2	0,18	0,19	0,82	51,77	0,36	114,6	379,93	84,62	616,17	1,37	22,16	204,93	0,95
125/М	Каша перловая с овощами	180	5,52	2,67	37,09	195,68	0,1	0,1	26,74	77,7		31,57	137,38	31,39	254,96	1,46	19,33	1,68	0,04
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		930	36,44	24,13	92,20	736,70	0,49	0,48	72,04	1008,59	0,37	228,74	691,80	182,58	1726,16	6,22	45,26	219,30	1,07
Неделя 2, суббота, 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	70	6,82	2,41	1,52	53,86		0,37	0,12	2		31,07	33,46	7,93	114,36	0,12	11,4	5,72	
173/М/СД	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	11,48	8,08	40,16	279,42	0,28	0,3	0,8	44,08	0,1	175,04	297,75	136,87	420,64	4,11	4,75	14,01	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	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
Итого за Завтрак		555	26,01	16,62	59,28	492,52	0,33	0,86	1,93	99,28	0,26	464,17	518,27	169,37	740,20	5,11	20,37	31,20	0,08
Неделя 2, суббота, обед																			
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	0,07	40,1	202,64		46,04	33,11	17,95	284,03	0,61	0,27	3,14	0,01
99/М/СД	Суп из овощей со сметаной 10%, 250/10	260	1,94	4,27	11,2	91,62	0,08	0,07	21,2	208,66	0,01	33,66	54,4	21,51	402,67	0,77	0,3	4,88	0,03
266/М/СД	Бифштекс рубленный из говядины и мяса птицы	100	24,54	10,46	1,14	196,71	0,08	0,13	2,3	5,4		14,26	212,62	65,31	373,78	2,42	13,74	7,89	0,11
174/М	Овощи запеченные	180	4,86	7,42	24,68	187,06	0,18	0,15	27,2	1393,54	0,05	97,24	152,99	57,57	775,76	1,82	1,23	11,57	0,09
349/М/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	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
Итого за Обед		930	38,12	28,28	90,79	776,07	0,47	0,47	91,48	1810,24	0,06	234,60	560,74	198,19	1964,94	8,77	20,04	32,52	0,28

88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 250/10	260	2,16	7,26	9,9	114,28	0,07	0,08	31,2	211,99	0,01	43,71	53,75	22,5	397,87	0,8	0,4	4,97	0,03
232/М/СД	Рыба, запеченная в сметанном соусе	130	23,8	9,75	4,81	203,2	0,18	0,19	0,82	51,77	0,36	114,6	379,93	84,62	616,17	1,37	22,16	204,93	0,95
125/И	Каша перловая с овощами	180	5,52	2,67	37,09	195,68	0,1	0,1	26,74	77,7		31,57	137,38	31,39	254,96	1,46	19,33	1,68	0,04
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		930	36,44	24,13	92,20	736,70	0,49	0,48	72,04	1008,59	0,37	228,74	691,80	182,58	1726,16	6,22	45,26	219,30	1,07
Неделя 2, суббота, 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	70	6,82	2,41	1,52	53,86		0,37	0,12	2		31,07	33,46	7,93	114,36	0,12	11,4	5,72	
173/М/СД	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	11,48	8,08	40,16	279,42	0,28	0,3	0,8	44,08	0,1	175,04	297,75	136,87	420,64	4,11	4,75	14,01	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	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
Итого за Завтрак		555	26,01	16,62	59,28	492,52	0,33	0,86	1,93	99,28	0,26	464,17	518,27	169,37	740,20	5,11	20,37	31,20	0,08
Неделя 2, суббота, обед																			
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	0,07	40,1	202,64		46,04	33,11	17,95	284,03	0,61	0,27	3,14	0,01
99/М/СД	Суп из овощей со сметаной 10%, 250/10	260	1,94	4,27	11,2	91,62	0,08	0,07	21,2	208,66	0,01	33,66	54,4	21,51	402,67	0,77	0,3	4,88	0,03
266/М/СД	Бифштекс рубленный из говядины и мяса птицы	100	24,54	10,46	1,14	196,71	0,08	0,13	2,3	5,4		14,26	212,62	65,31	373,78	2,42	13,74	7,89	0,11
174/И	Овощи запеченные	180	4,86	7,42	24,68	187,06	0,18	0,15	27,2	1393,54	0,05	97,24	152,99	57,57	775,76	1,82	1,23	11,57	0,09
349/М/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	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
Итого за Обед		930	38,12	28,28	90,79	776,07	0,47	0,47	91,48	1810,24	0,06	234,60	560,74	198,19	1964,94	8,77	20,04	32,52	0,28