

ГОКУ "СКШИ"  
г.  
Черемхово"

Подписано цифровой  
подписью: ГОКУ  
"СКШИ г. Черемхово"  
Дата: 2021.12.14  
09:09:33 +08'00'

Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации  
питания детей школьного возраста в организациях с  
круглосуточным режимом пребывания и иными  
режимами функционирования. Сборник подготовлен : "  
Новосибирский НИИ гигиены " - 2020

УТВЕРЖДАЮ  
Директор "ГОКУ СКШИ г. Черемхово"  
Морозова Н.В.



**Перспективное двухнедельное меню пятиразового питания для обеспечения питанием детей и подростков с 12 - 18 лет на осенний - зимний период 2021- 2022 гг.**

Наименование готовых блюд	Выход(гр)	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры с 12 до 18 лет
						В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
бутерброд с маслом	50/10	4,4	1	38,6	258	0,06	0	0	0	108	16	84,8	1	54-19з-2020
повидло	30	0,2	0	21,6	86,9	0,01	0,5	0,02	0	40	0	50	0,1	пром
каша рисовая молочная	200	5,3	3,4	8,6	253	0,05	1	0,03	0,01	143	31	101	0,44	54-6к-2020
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	13,5	79	0,04	1,3	0,02	0	126	14	90	0,1	54-9гн-2020
<b>ИТОГО</b>		13,1	7,1	62,3	676,9	0,16	2,8	0,07	0,01	417	61	325,8	1,64	
<b>Обед</b>														
кукуруза с луком	80	4,36	6,5	1,73	103	0,02	2,75	0,01	0,003	15,8	9,75	68,5	0,53	пром
суп по крестьянски с рисом	300	4,6	6,6	21,9	259	0,2	2,4	0,05	0,001	60	13,1	116	0,9	54-1с-2020
овощное рагу с мясом	250	3,9	9,8	20,6	186,4	0,06	4,9	0,03	0,05	146,7	13,3	232	1,94	54-9г-2020
омлет с/ф	200	0,3	0	2,7	132	0,03	6,22	0,11	0,07	49,5	32	44,5	1,02	54-7хн-2020
хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,6	72,4	0,1	0	0	0	56	3	59,4	0,35	пром
хлеб пшеничный	120	6	0,42	37,72	184,4	0,1	0	0	0	38,4	29,65	66	0,24	пром
<b>ИТОГО</b>		21,8	23,8	98,25	937,2	0,51	16,27	0,2	0,124	366,4	100,8	586,4	4,98	
<b>полдник</b>														

Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования. Сборник подготовлен : " Новосибирский НИИ гигиены " - 2020

УТВЕРЖДАЮ  
Директор "ГОКУ СКШИ г. Черемхово"  
Морозова Н.В.



Перспективное двухнедельное меню пятиразового питания для обеспечения питанием детей и подростков с 12 - 18 лет на осенний - зимний период 2021- 2022 гг.

Наименование готовых блюд	Выход(гр)	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры с 12 до 18 лет
						В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
булгур с маслом	50/10	4,4	1	38,6	258	0,06	0	0	0	108	16	84,8	1	54-19э-2020
повидло	30	0,2	0	21,6	86,9	0,01	0,5	0,02	0	40	0	50	0,1	пром
каша рисовая молочная	200	5,3	3,4	8,6	253	0,05	1	0,03	0,01	143	31	101	0,44	54-6к-2020
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	13,5	79	0,04	1,3	0,02	0	126	14	90	0,1	54-9гн-2020
<b>ИТОГО</b>		13,1	7,1	82,3	676,9	0,16	2,8	0,07	0,01	417	61	325,8	1,64	
<b>Обед</b>														
кукуруза с луком	80	4,36	6,5	1,73	103	0,02	2,75	0,01	0,003	15,8	9,75	68,5	0,53	пром
суп по крестьянски с рисом	300	4,6	6,6	21,9	259	0,2	2,4	0,05	0,001	60	13,1	116	0,9	54-1с-2020
овощное рагу с мясом	250	3,9	9,8	20,6	186,4	0,06	4,9	0,03	0,05	146,7	13,3	232	1,94	54-9г-2020
компот с/ф	200	0,3	0	2,7	132	0,03	6,22	0,11	0,07	49,5	32	44,5	1,02	54-7хн-2020
хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,6	72,4	0,1	0	0	0	56	3	59,4	0,35	пром
хлеб пшеничный	120	6	0,42	37,72	184,4	0,1	0	0	0	38,4	29,65	66	0,24	пром
<b>ИТОГО</b>		21,8	23,8	98,25	937,2	0,51	16,27	0,2	0,124	366,4	100,9	586,4	4,98	
<b>полдник</b>														

Яблоко свежее	185	0,8	0,8	11	94	0,06	20	0	0,4	32	18	22	4,4	пром
<b>ИТОГО</b>		0,8	0,8	11	94	0,06	20	0	0,4	32	18	22	4,4	
<b>ужин</b>														
икра морковная	60	2,8	0	6,6	120,6	0,02	3,53	0	0,005	28	16,9	62,4	1,11	54-12з-2020
макароньы отварные с сыром	200	11,6	11,8	51,2	370	0,09	0	0,03	0,045	71,7	31,8	20,7	1,15	54-3г-2020
Бутерброд с маслом	50/10	5,4	5,4	43,4	123,2	0,03	0	0	0	75,2	11,2	97,9	0,93	54-19з-2020
чайс сахаром	200	0,2	0	16,2	60	0,38	0	0	0	5	4	8	1	52гн-2020
Хлеб	50	6,4	0,5	25	150	0,05	0	0	0	68,5	41	22,3	1,35	пром
<b>ИТОГО</b>		26,4	17,7	142,4	823,8	0,57	3,53	0,03	0,05	248,4	104,9	211,3	5,54	
<b>2 ужин</b>														
булочка	50	7,7	7	30,4	114,1	0,08	23,4	0,04	0,07	122,2	7,3	40,5	0,61	54-3в-2020
сок	200	20,2	35,6	18,65	74	0,02	4	0,56	0,01	14	8	14	0,83	пром
<b>ИТОГО</b>		27,9	42,6	49,05	188,1	0,1	27,4	0,6	0,08	136,2	15,3	54,5	1,44	
<b>ВСЕГО ЗА 1<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		90	92	383	2720	1,4	70	0,9	0,06	1200	300	1200	18	
<b>2 день</b>														
<b>завтрак</b>														
Каша пшениная молочная	250	10,5	14,3	48,5	365,1	0,014	1,28	0,05	0,002	39,9	10,18	19,3	1,45	54-6к-2020
бутерброд с маслом	50/10	17,4	24,9	20,2	199	0,06	0	0	0	14,8	26	87,2	1,1	54-19з-2020
сыр	15	3,51	4,5	54,5	37,1									54-13-2020
Какао с молоком	200	3,6	3,3	17	144	0,04	1,3	0,2	0	124	27	110	1,8	54-7гн-2020
<b>ИТОГО</b>		31,5	42,5	85,7	708,1	0,114	2,58	0,25	0,002	178,7	63,18	216,5	4,35	
<b>2 завтрак</b>														
йогурт со сметаной	300	4,6	10,1	16,87	202,3	0,05	8,25	0,24	0,005	141,9	22,6	48,8	0,1	54-2с-2020

рыбная котлета	100	3,9	6,22	9,6	182	0,07	0,4	0,02	0,01	24,13	33	16	0,6	54-3р-2020
картофельное пюре	200	3,2	7,6	8,83	172,6	0,01	7,2	0,06	0,003	26,6	18,5	58,7	0,7	54-11г-2020
нарезка огурца	60	0,83	0	0	46	0,01	5,35	0,01	0,007	61,44	9,4	67,7	0,8	54-2з-2020
компот из чернослива	200	1,4	0	19	122	0	0	0	0,003	1	0	0	0,1	54-3хн-2020
хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,4	0,1	0	0	0	6	3	0	1	пром
хлеб пшеничный	120	6	0,42	37,72	184,4	0,1	0	0	0	38,4	21,6	66	3,24	пром
<b>ИТОГО</b>		<b>22,57</b>	<b>24,82</b>	<b>105,7</b>	<b>981,7</b>	<b>0,34</b>	<b>21,2</b>	<b>0,33</b>	<b>0,028</b>	<b>299,47</b>	<b>108,1</b>	<b>257,2</b>	<b>6,54</b>	
<b>1 Полдник</b>														
банан	185	3	1	42	150	0,32	20	0	0,008	16	12,52	56	1,2	пром
<b>ИТОГО</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>150</b>	<b>0,32</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0,008</b>	<b>16</b>	<b>12,52</b>	<b>56</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин</b>														
Бутерброд с маслом	50/10	5,4	5,4	23,4	199	0,03	5,46	0	0	8,4	11,2	37,9	0,9	54-19з-2020
Запеканка творожно-вермишелевая сос гущенным молоком	220/20	9,93	6,7	51	250	0,06	4,71	0,02	0,005	251,93	28	143	1,36	54-1г-2020
яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	10,55	0,1	0,003	22	5	77	1	54-6о-2020
Чай с молоком, с сахаром	200	1,5	2,8	15,5	91	0,316	1,3	0,01	0,004	127	15	93	0,4	54-6гн-2020
Хлеб	50	3,4	0,5	21	105	0,1	0	0	0	18,5	29	27,5	1,35	пром
<b>ИТОГО</b>		<b>25,33</b>	<b>20</b>	<b>111,2</b>	<b>708</b>	<b>0,536</b>	<b>22,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,012</b>	<b>427,83</b>	<b>88,2</b>	<b>378,4</b>	<b>5,01</b>	
<b>2 день</b>														
Йогурт	180	6	1,88	8,4	80	0,04	0,6	0,19	0	248	28	184	0,2	пром
зафли	30	1,6	1,8	30	92,2	0,05	3,6	0	0	30	0	107,9	0,7	пром
<b>ИТОГО</b>		<b>7,6</b>	<b>3,68</b>	<b>38,4</b>	<b>172,2</b>	<b>0,09</b>	<b>4,2</b>	<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>278</b>	<b>28</b>	<b>291,9</b>	<b>0,9</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 2<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	<b>1,4</b>	<b>70</b>	<b>0,9</b>	<b>0,05</b>	<b>1200</b>	<b>300</b>	<b>1200</b>	<b>18</b>	
<b>3 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
аша"дружба" молочная	200	10,76	0,7	53,4	288,9	0,07	3	0,02	0,0072	94,2	17,8	102,2	0,04	54-16к-2020
ыр	15	0,23	0,3	0,09	37,1	0,02	0	0	0,0012	3,9	4,45	47,8	0,05	54-1з-2020
утерброд с масл	50/10	12,6	17,7	14	199	0,04	0	0	0	8,4	11,2	37,9	0,093	54-19з-2020
ай с молоком	200	1,5	10,3	5,9	121	0,04	1,3	0,01	0	127	15	93	0,4	54-6гн-2020

<b>ИТОГО</b>		24,86	28,7	73,3	646	0,07	3	0,02	0,0072	94,2	17,8	102,2	0,04	
<b>Обед</b>														
салат из свеж капусты	60	1	6	6,1	82,4	0,02	1,4	0,0001	0,003	71	15	126	0,09	54-8з-2020
суп с фасолью	300	7,9	3,9	14,3	124,1	0,08	0,7	0,0004	0,0022	119	16	56	0,9	54-9с-2020
курица отварная	100	5,84	6,7	31,4	135	0,04	1,01	0,06	0,003	126,6	54,6	58,7	0,7	54-21м-2020
макароньы отварные	200	5	5,3	35	208	0,08	0	0,02	0,0138	256	10	52	0,24	54-1г-2020
напиток из шиповника	200	1	0	12,3	187	0,02	20,91	0,0275	0,002	14	53,65	42,8	0,2	54-14хн-2020
хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,4	0,1	0	0	0	6	3	0	1,91	пром
хлеб пшеничный	120	6	0,42	37,72	184,4	0,1	0	0	0	38,4	21,6	66	3,24	пром
<b>ИТОГО</b>		29,38	22,8	150,5	903,3	0,44	34,02	0,108	0,024	651	173,85	401,5	7,28	
<b>I полдник</b>														
груша	185	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,004	32	18	22	4,4	пром
<b>ИТОГО</b>		0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,004	32	18	22	4,4	
<b>Ужин</b>														
икра кабачковая	60	0,4	0	26,36	11,5	0,04	4,19	0,41	0,004	31	23	72	0,9	пром
запеканка картофельная с мясом	220	14,93	17,76	31,5	403,3	0,369	4	0,07	0,008	195,9	25,48	218,7	2,53	54-13м-2020
Бутерброд с маслом	50/10	14,4	17,4	23,4	199	0,03	0	0,232	0	25	11,2	37,9	0,1	54-19з-2020
Хлеб	50	3,4	0,5	21	107	0,1	0	0	0	18,5	8,9	27,5	1,35	пром
<b>ИТОГО</b>		33,13	35,66	102,26	720,8	0,539	8,19	0,712	0,012	270,4	68,58	356,1	4,88	
<b>2 ужин</b>														
ватрушка с творогом	90	0,8	4	28,25	189	0,221	2,09	0,04	0,002	129,9	4,05	144,5	0,6	54-1в-2020
снежок	180	0,49	0,04	9,09	76,9	0,07	2,7	0,02	0,0008	42,5	17,72	173,7	0,8	пром
<b>ИТОГО</b>		1,83	4,04	37,34	265,9	0,291	4,79	0,06	0,0028	172,4	21,77	318,2	1,4	
<b>ВСЕГО ЗА 3<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		90	92	383	2720	1,4	70	0,9	0,05	1200	300	1200	18	
<b>4 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
суп молочный с макар.изд.	250	5,4	6,33	42	272,1	0,26	11,1	0,06	0,007	34	7,2	28,4	2,19	54-19к-2020
чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	1	3	0,3	54-2гн-2020
сыр	15	3,51	4,5	0	54,5	0,04	0	0	0,0012	3,9	4,45	27,8	0,55	54-1з-2020

бутерброд с масл.	50/10	19,12	17,3	14	199	0,04	0	0	0	8,4	11,2	37,9	0,09	54-19з-2020
<b>ИТОГО</b>		28,13	28,13	71	531,1	0,34	11,1	0,06	0,0082	57,3	23,85	97,1	3,13	
<b>Обед</b>														
суп рыбными консервами	300	7,9	11,1	14,3	124,1	0,12	15,6	0,14	0,002	57,6	2,4	58,3	1,4	54-12с-2020
икра свекольная	100	1,4	4,3	7	71,7	0,03	4,3	0	0,002	32	21	140	1	54-15з-2020
тефтели мясные	80	8,4	13,9	47	288,6	0,054	7,2	0,046	0,0028	167	0	120,2	0,65	
каша пшениная	200	6,6	6,9	37	236,8	0,03	0	0,03	0,003	263	26	78	2	54-12г-2020
компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10,3	42,7	0,02	0	0,01	0,005	21	16	25,4	0,7	54-4хн-2020
хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,4	0,1	0	0	0	6	3	0	0	пром
хлеб пшеничный	100	6	0,42	37,72	184,4	0,1	0	0	0	38,4	10,6	66	2,4	пром
<b>ИТОГО</b>		33,14	30,5	167	1020,7	0,454	27,1	0,226	0,0148	585	79	367,7	8,15	
<b>I Полдник</b>														
апельсин	185	1,8	0	16,2	86	0,08	20	0	0,004	68	26	46	0,6	пром
<b>ИТОГО</b>		1,8	0	16,2	86	0,08	20	0	0,004	68	26	46	0,6	
<b>Ужин</b>														
икра кабачковая	60	1,03	4	6,4	47,2	0,024	1,2	0,03	0,02	41,6	12	21,6	0,56	пром
Бутерброд с маслом	50/10	5,4	5,4	43,4	199	0,03	0	0	0	8,4	11,2	37,9	0,93	54-19з-2020
капуста тушенная с мясом	250	22,3	19,4	144	321	0,14	5	0,34	0,003	147,5	29	186	1,1	54-10м-2020
чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9	0,052	0	0	0	3,7	1,5	100	1,25	54-6гн-2020
Хлеб	50	3,4	0,5	21	107	0,1	0	0	0	18,5	50,05	27,5	0,35	пром
<b>ИТОГО</b>		33,63	32,4	223,4	918,7	0,346	6,2	0,37	0,023	219,7	158,5	373	4,19	
<b>2 ужин</b>														
йогурт	180	2	2	35,3	80	0,08	2	0,244	0	240	30	196	1,23	пром
Печенье	30	1,6	1,9	19,1	83,5	0,1	3,6	0	0	30	0	0	0,7	пром
<b>ИТОГО</b>		3,6	3,9	54,4	163,5	0,18	5,6	0,244	0	270	30	196	1,93	
<b>ВСЕГО ЗА 4<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		90	92	383	2720	1,4	70	0,9	0,05	1200	300	1200	18	
<b>5день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Бутерброд с маслом	50/10	5,4	5,4	43,4	199	0,03	0	0	0	8,4	11,2	37,9	0,03	54-19з-2020
сыр	15	3,51	4,5	0	54,5									54-1з-2020
шмет	200	6,9	5	3,4	244	0,08	0,4	0,3	0,006	121	18	84,5	0,2	54-1о-2020

кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	1,3	0,2	0	124	17	110	0,8	54-9гн-2020
<b>ИТОГО</b>		19,61	18,4	57,9	588,3	0,19	1,7	0,5	0,006	253,4	46,2	232,4	1,03	
<b>Обед</b>														
рассольник со сметаной	300	8,96	5,3	16,3	221	0,09	7,7	0	0,0065	36	26	163	0,9	54-3с-2020
котлета мясная	100	14,1	4,2	11,4	209	0,1	21	0,1	0,017	63,2	20,5	107	2	54-4м-2020
рагу из овощей	200	2,9	7,4	15,4	155,9	0	10	0,06	0,01	70	10	60	0,9	54-9г-2020
зеленый горошек	60	0,5	0	1,8	9,1	0,1	0,35	0,01	0	61,44	29,4	67,7	0,8	пром
Сок	200	0,6	0	22,7	93,2	0,01	0	0	0	20	26	20	0,8	54-7хн-2020
хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,4	0,1	0	0	0	6	3	0	1	пром
хлеб пшеничный	120	6	0,42	37,72	184,4	0,1	0	0	0	38,4	6,5	66	3,24	пром
<b>ИТОГО</b>		35,7	17,8	132,8	945	0,5	39,05	0,17	0,0335	295,04	121,4	483,7	9,64	
<b>I Полдник</b>														
банан	185	3	1	46,9	150	0,08	20	0	0,008	16	84	56	1,2	пром
<b>ИТОГО</b>		3	1	46,9	150	0,08	20	0	0,008	16	84	56	1,2	
<b>Ужин</b>														
Бутерброд с маслом	50/10	5,4	5,4	39,4	199	0,03	0	0	0	18,4	11,2	67,9	0,93	54-19з-2020
плов с курицей	200	8,58	21,7	36	341	0,02	1,2	0,13	0,0021	231	2,9	76	1,2	54-12м-2020
икра морковная	100	1,3	4,3	6,2	96	0,05	7,05	0,06	0	30	1,8	24	1	54-12з-2020
чай с сахаром	200	0,4	17,3	1,8	150	0	0	0	0	5	4	8	1	54-2гн-2020
Хлеб	50	3,4	0,5	21	107	0,1	0	0	0	18,5	9	27,5	1,35	пром
<b>ИТОГО</b>		19,08	49,2	107,3	893	0,2	8,25	0,19	0,0021	302,9	28,9	203,4	5,48	
<b>2 ужин</b>														
снежок	180	2	2	12,4	87	0,04	1	0	0,0004	248	12,15	184	0,04	пром
коржик молочный	50	2,6	4,4	25,7	152,4	0,39	0	0,04	0	84,66	7,35	40,5	0,61	54-2в-2020
<b>ИТОГО</b>		6,12	6,4	38,1	246,7	0,43	1	0,04	0,0004	332,66	19,5	224,5	0,65	
<b>ВСЕГО ЗА 5<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		90	92	383	1720	1,4	70	0,9	0,05	1200	500	1200	18	
<b>бдень</b>														
<b>Завтрак</b>														
саша "дружба" молочн	200	4,9	4,9	24,6	206,7	0,05	1	0,06	0,02	90	23	40	0,56	54-16к-2020
ыр	15	3,51	4,5	0	54,5	0,03	0,3	0,02	0	36	7	114	2	54-1з-2020
бутерброд с маслом	50/10	4,89	3,4	43,4	199	0,03	0	0	0	8,4	11,2	37,9	0,93	54-19з-2020

какао с молоком	200	3,8	1,8	11,1	90,8	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	54-8гн-2020
<b>ИТОГО</b>		<b>17,1</b>	<b>14,6</b>	<b>79,1</b>	<b>551</b>	<b>0,13</b>	<b>2,3</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>195,4</b>	<b>48,2</b>	<b>236,9</b>	<b>4,49</b>	
<b>Обед</b>														
салат из свежей капусты	100	1,68	2,08	2,4	45	0,03	2,2	0,44	0	37	23	30	1,2	54з-2020
суп по крестьянски	300	7,2	14,9	14,9	182,6	0,13	11,2	0,01	0,0014	119	34	112	0,49	54-11с-2020
гуляш из говядины	80	11,9	15	32	194	0,03	0	0	0	117	24,5	158,35	1	54-2м-2020
каша гречневая	200	8,2	6,5	42,8	262,5	0,15	12,1	0,04	0,002	21	30	79,4	1,2	54-4г-2020
Кисель	200	1,4	0	39	130	0,04	12	0	0	120,1	0	0	0	54-10хн-2020
хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,4	0,1	0	0	0	6	3	0	0	пром
хлеб пшеничный	120	6	0,42	37,72	184,4	0,1	0	0	0	38,4	21,6	66	1,24	пром
<b>ИТОГО</b>		<b>39,02</b>	<b>39,38</b>	<b>182,5</b>	<b>1070,9</b>	<b>0,58</b>	<b>37,5</b>	<b>0,49</b>	<b>0,0034</b>	<b>458,5</b>	<b>136,1</b>	<b>445,75</b>	<b>5,13</b>	
<b>I Полдник</b>														
яблоко	185	0,8	0,8	0,9	94	0,06	20	0	0,004	32	18	22	0,4	пром
<b>ИТОГО</b>		<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>94</b>	<b>0,06</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0,004</b>	<b>32</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>0,4</b>	
<b>Ужин</b>														
помидор нарезка	60	0,5	1,12	5,6	58	0,14	1,7	0,26	0,0019	6	10	156	4	54-3з-2020
Бутерброд с маслом	50/10	8,4	10,4	43,4	199	0,03	0	0	0	8,4	11,2	87,5	0,93	54-19з-2020
жаркое по домашнему	250	11,2	19	20,6	306,3	0,1	1,5	0	0,007	24	13	57	0,1	54-9м-2020
чай с лимоном	200	0,2	0	15,3	60	0,25	0	0,02	0	5	4	8	1	54-2гн-2020
Хлеб	50	3,4	0,5	21	107	0,1	0	0	0	18,5	29	20,5	1,35	пром
<b>ИТОГО</b>		<b>23,7</b>	<b>31,02</b>	<b>105,9</b>	<b>730,3</b>	<b>0,62</b>	<b>3,2</b>	<b>0,28</b>	<b>0,0089</b>	<b>61,9</b>	<b>67,2</b>	<b>329</b>	<b>7,38</b>	
<b>2 ужин</b>														
йогурт	180	8,58	2,6	4	94,8	0,08	2	0	0	240	26	96	0	пром
булочка	80	0,8	3,6	10,6	179	0,08	5	0,04	0,0137	212,2	4,5	70,35	0,6	54-1в-2020
<b>ИТОГО</b>		<b>9,38</b>	<b>6,2</b>	<b>14,6</b>	<b>273,8</b>	<b>0,01</b>	<b>7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,0137</b>	<b>452,2</b>	<b>30,5</b>	<b>166,35</b>	<b>0,6</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 6<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	<b>1,4</b>	<b>70</b>	<b>0,9</b>	<b>0,05</b>	<b>1200</b>	<b>300</b>	<b>1200</b>	<b>18</b>	
<b>7 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Сырники со сгущенным молоком	200/20	9,7	4,3	18,7	220	0,06	0	0,1	0,006	133	24	191	0,1	54-6т-2020
Бутерброд с маслом	50/10	5,4	9,7	43,4	199	0,3	0	0	0	8,4	11,2	37,9	0,93	54-19з-2020
чай с молоком	200	2,5	5,7	15	150	0	3	0	0	8	5	10	1	54-6гн-2020



Сыр	20	0,23	0,3	0,09	37,1	0,02	0	0	0,0012	3,9	4,45	27,8	0,55	54-1з-2020
<b>ИТОГО</b>		<b>17,83</b>	<b>20</b>	<b>77,19</b>	<b>606,1</b>	<b>0,38</b>	<b>3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0072</b>	<b>153,3</b>	<b>44,65</b>	<b>266,7</b>	<b>2,58</b>	
<b>Обед</b>														
фасоль консерв.	60	1,6	2,8	0,8	47,6	0,03	4,55	0,44	0,0046	37	23	30	1,2	пром
суп с фрикадельками	300	6,66	17,5	33,22	247	0,11	11,2	0,01	0,0014	19	34	112	0,76	54-11г-2020
рыба тушеная	100	6,6	6	42,5	151	0,07	0	0,03	0,004	131	20	148	0,95	54-7р-2020
картофельное пюре	200	8,5	11,8	27,08	227	0,07	0	0,04	0,006	201,1	35	203	0,5	54-11г-2020
компот с/ф	200	0,6	0	13,6	130	0,04	12	0	0	0	0	0	0	54-7хн-2020
хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,4	0,1	0	0	0	6	3	0	0	пром
хлеб пшеничный	120	6	0,42	37,72	184,4	0,1	0	0	0	38,4	10,6	66	3,24	пром
<b>ИТОГО</b>		<b>32,6</b>	<b>39</b>	<b>168,6</b>	<b>1059,4</b>	<b>0,58</b>	<b>27,75</b>	<b>0,52</b>	<b>0,016</b>	<b>432,5</b>	<b>125,6</b>	<b>559</b>	<b>6,65</b>	
<b>I Полдник</b>														
Апельсин	185	1,8	0,4	6,2	86	0,08	20	0	0,004	68	26	46	0,6	пром
<b>ИТОГО</b>		<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>6,2</b>	<b>86</b>	<b>0,08</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0,004</b>	<b>68</b>	<b>26</b>	<b>46</b>	<b>0,6</b>	
<b>Ужин</b>														
Бутерброд с маслом	50/10	5,4	5,4	39,01	199	0,03	0	0	0	8,4	11,2	37,9	0,93	54-19з-2020
икра кабачковая	60	0,56	6,5	6,73	53	0,02	6,75	0,01	0,0166	15,8	9,75	28,5	0,53	пром
котлета мясная	90	5,6	5,9	31,03	105	0,1	2,5	0,01	0,0004	84,5	7,8	109,8	0,93	54-4м-2020
макароны отварные	200	5	5,3	35	208	0,03	5,1	0,05	0,0001	271	25	116,6	1,45	54-1г-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	35	90	0	0	0	0	5	4	8	1,58	54-2гн-2020
Хлеб	50	3,4	0,5	21	107	0,1	0	0	0	18,5	21	27,5	1,35	пром
<b>ИТОГО</b>		<b>20,16</b>	<b>23,6</b>	<b>128,51</b>	<b>762</b>	<b>0,28</b>	<b>14,35</b>	<b>0,07</b>	<b>0,0171</b>	<b>403,2</b>	<b>78,75</b>	<b>328,3</b>	<b>6,77</b>	
<b>2 ужин</b>														
молоко	180	15,6	6,4	2,4	123	0,04	1,3	0,02	0	113	10	0	0,7	пром
Печенье	30	2,01	2,6	0,1	83,5	0,1	3,6	0,19	0,0057	30	0	0	0,7	пром
<b>ИТОГО</b>		<b>17,61</b>	<b>9</b>	<b>2,5</b>	<b>206,5</b>	<b>0,14</b>	<b>4,9</b>	<b>0,21</b>	<b>0,0057</b>	<b>143</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 7<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	<b>1,4</b>	<b>70</b>	<b>0,9</b>	<b>0,05</b>	<b>1200</b>	<b>300</b>	<b>1200</b>	<b>18</b>	
<b>8день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Бутерброд с маслом	50/10	5,4	5,4	43,4	199	0,03	0	0	0	8,4	11,2	37,9	0,93	54-19з-2020
Повидло	20	0,6	2,3	19,1	83,5	0,1	3,6	0	0	30	0	0	0,7	пром
каша пшеничная молочная	200	11,8	9,4	35,8	283	0,19	1,4	0,05	0,0016	144	43	193	0,2	54-6к-2020

чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	1	3	0,3	54-2гн-2020
<b>ИТОГО</b>		17,9	17,1	113,3	625,5	0,32	5	0,05	0,0016	193,4	55,2	233,9	2,13	
<b>Обед</b>														
кукуруза консервированная	60	0,6	7,1	8,1	79,1	0,03	9	0,01	0,0045	21	13	138	0,7	пром
суп гороховый	300	9,2	7,2	16,05	164	0,1	7,9	0,03	0,008	174,6	18	66	0,3	54-8с-2020
бефстроганов из мяса	80	17,9	20,8	33	160	0,05	2,9	0,03	0,005	116,7	20	67	0,25	54-1м-2020
каша рисовая рассып.	200	11,73	6,2	33,8	205	0,03	0	0,04	0,003	205	23	71	0,5	54-6г-2020
напиток из шиповника	200	0,1	0	28,9	122	0,01	2	0	0,001	5	2	8	0,4	54-14хн-2020
хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,4	0,1	0	0	0	6	3	0	0	пром
хлеб пшеничный	120	6	0,42	37,72	184,4	0,1	0	0	0	38,4	10,6	66	1,24	пром
<b>ИТОГО</b>		48,17	42,2	171,25	986,9	0,42	21,8	0,11	0,0215	566,7	89,6	416	3,39	
<b>I Полдник</b>														
Яблоко	185	0,8	0	19,6	94	0,06	20	0	0,004	32	18	22	4,4	пром
<b>ИТОГО</b>		0,8	0	19,6	94	0,06	20	0	0,004	32	18	22	4,4	
<b>Ужин</b>														
нарезка огурец	60	0,1	0	0,2	128,7	0,02	6,7	0,19	0,0036	48	4	95	1	54-4з-2020
Бутерброд с маслом	50/10	5,4	9,22	43,4	199	0,03	0	0	0	8,4	11,2	137,9	0,93	54-19з-2020
макаронны с сыром	200	13,47	23	35,8	221	0,05	1,3	0,03	0,008	211	7	136	0,8	54-3г-2020
чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	54-19з-2020
Хлеб	50	3,4	0,5	21	107	0,1	0	0	0,0036	18,5	89	27,5	1,35	пром
<b>ИТОГО</b>		22,37	32,72	115,4	715,7	0,2	8	0,22	0,0152	290,9	115,2	404,4	5,08	
<b>2 ужин</b>														
Сок	200	0,6	0	3,55	97	0,02	12	0	0,0057	50	0	0	3	пром
булочка	90	0,16	2,18	16,1	130,4	0,02	3,2	0,03	0,002	67	22	0	0	54-1в-2020
<b>ИТОГО</b>		0,76	2,18	19,65	227,4	0,04	15,2	0,03	0,0077	117	22	0	3	
<b>ИТОГО ЗА 8-Й ДЕНЬ</b>		96	92	383	2720	1,4	70	0,9	0,05	1200	300	1200	18	
<b>9 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
каша овсянная молочная	200	5,5	8,4	8,6	229	0,06	1,4	0,05	0,018	143	21	151	0,44	54-9к-2020
какао с молоком	200	3,6	3,3	8,42	144	0,04	1,3	0,2	0	124	17	110	0,8	54-7гн-2020
сыр	15	0,23	0,3	0,09	37,1	0,02	0	0	0,0001	3,9	4,45	27,8	0,55	54-1з-2020

Бутерброд с маслом	50/10	5,4	5,4	43,4	199	0,03	0	0	0	8,4	11,2	37,9	0,93	54-19з-2020
<b>ИТОГО</b>		<b>14,73</b>	<b>17,4</b>	<b>60,51</b>	<b>606,1</b>	<b>0,15</b>	<b>2,7</b>	<b>0,25</b>	<b>0,0181</b>	<b>279,3</b>	<b>53,65</b>	<b>326,7</b>	<b>2,72</b>	
<b>Обед</b>														
щи со сметаной	300	1,75	8,2	17,8	233,5	0,06	18,5	0	0,002	127	22	174	0,8	54-1с-2020
Котлета рыбная	100	10,4	12,1	9,6	163	0,01	0,4	0,02	0	135	13	89	0,6	54-3р-2020
картофельное пюре	200	3,2	16,6	32,98	238	0,14	5,1	0,05	0,006	39	19	86	1,05	54-11г-2020
икра кабачковая	60	0,28	0,8	1,28	26,6	0,4	0	0	0	4,8	0,8	4,4	0,03	пром
компот с черносливом	200	0,5	0	36,5	141	0,02	2	1	0,002	8	4	15	0,6	54-3хн-2020
хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,4	0,1	0	0	0	6	3	0	2,73	пром
хлеб пшеничный	100	6	0,42	37,72	184,4	0,1	0	0	0	38,4	10,6	66	3,24	пром
<b>ИТОГО</b>		<b>21,77</b>	<b>38,2</b>	<b>149,56</b>	<b>1058,9</b>	<b>0,83</b>	<b>26</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>358,2</b>	<b>72,4</b>	<b>434,4</b>	<b>9,05</b>	
<b>I Полдник</b>														
Банан	185	3	1	42	150	0,08	20	0	0,008	16	84	56	1,2	пром
<b>ИТОГО</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>150</b>	<b>0,08</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0,008</b>	<b>16</b>	<b>84</b>	<b>56</b>	<b>1,2</b>	
<b>2 ужин</b>														
яйцо отварное	80	4,78	4,05	0,25	56,6	0,08	0,4	0,04	0	121	18	80	0,7	54-6о-2020
Бутерброд с маслом	50/10	5,4	5,4	35,3	199	0,03	0	0	0	8,4	11,2	37,9	0,93	54-9з-2020
запеканка творожно рисовая со сгущенным молоком	220/20	18,92	10,25	37,55	413,6	0,03	8,6	0,04	0,004	247	17,35	90,5	1	54-1г-2020
Чай с сахаром	200	1,4	0	16,6	110	0	0	0	0,0009	5	4	8	1	54-2гн-2020
Хлеб	50	2	0,3	22,6	104,2	0,06	0	0	0	11,1	5,4	16,5	0,8	пром
<b>ИТОГО</b>		<b>32,5</b>	<b>20</b>	<b>112,3</b>	<b>570,2</b>	<b>0,2</b>	<b>9</b>	<b>0,08</b>	<b>0,0049</b>	<b>392,5</b>	<b>50,95</b>	<b>232,9</b>	<b>4,43</b>	
<b>10 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Сыр	15	0,23	0,3	0,09	37,1	0,02	0	0	0,001	3,9	4,45	27,8	0,55	54-1з-2020
Бутерброд с маслом	50/10	5,4	5,4	43,4	199	0,03	0	0	0,0348	8,4	11,2	37,9	0,93	54-19з-2020

каша "дружба" молочная	200	7,1	3,5	43,7	183	0,5	1,1	0,05	0,003	205	26	71	0,45	54-16к-2020
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	14	90	0,1	54-9гн-2020
<b>ИТОГО</b>		15,93	11,9	103,09	498,1	0,59	2,4	0,07	0,0388	343,3	55,65	226,7	2,03	
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы	100	1,2	5,2	4,8	99	0,03	1,3	0	0,0002	32	21	40	1,2	54-13з-2020
Суп с клетсками	300	17,03	9	14,7	205	0,08	1,8	0,01	0,0013	128	20	162	0,8	54-6с-2020
курица отварная	100	14,3	6,7	7	135	0,01	0	0,41	0,0013	24	13	77	1,2	54-21м-2020
каша перловая	200	4,6	6,7	31,4	271,5	0,04	0,6	0,05	0,0024	125,5	12	75	0,9	54-5г-2020
компот из свежих яблок	200	0,1	0	14,9	172	0,01	1,8	0	0,001	4,5	7,2	66,8	0,36	54-4хн-2020
хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,4	0,1	0	0	0	6	3	0	0	пром
хлеб пшеничный	120	6	0,42	27,72	184,4	0,1	0	0	0	38,4	21,6	66	3,24	пром
<b>ИТОГО</b>		39,87	28,5	114,2	1139,3	0,37	5,5	0,47	0,0062	358,4	97,8	486,8	7,7	
<b>I Полдник</b>														
Апельсин	185	1,8	0,4	10,2	86	0,08	60	0	0	68	26	46	0,6	пром
<b>ИТОГО</b>		1,8	0,4	10,2	86	0,08	60	0	0	68	26	46	0,6	
<b>Ужин</b>														
Бутерброд с маслом	50/10	5,4	5,4	43,4	199	0,03	0	0	0	8,4	0	57	0,93	54-19з-2020
помидор нарезка	60	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,0012	22	5	77	1	54-3з-2020
жаркое по домашнему с мясом	250	11	28,9	61,4	275	0,06	0,1	0,014	0,0038	119,6	28	60	2,8	54-9м-2020
чай с лимоном	200	0,2	0	15	147,4	0,02	0	0	0	5	4	8	1	54-3гн-2020
Хлеб	50	2	0,3	12,6	64,2	0,06	0	0	0	11,1	49,5	16,5	0,8	пром
<b>ИТОГО</b>		23,7	39,3	132,7	748,6	0,2	0,1	0,114	0,005	166,1	86,5	218,5	6,93	
<b>2 ужин</b>														
Снежок	180	6	8,3	8	69	0,08	2	0,206	0	252	30	127	0,44	пром
ватрушка творожная	80	2,7	3,6	14,81	179	0,08	0	0,04	0	12,2	4,05	95	0,7	54-1в-2020
<b>ИТОГО</b>		8,7	11,9	22,81	248	0,16	2	0,246	0	264,2	34,05	222	1,14	
<b>ВСЕГО ЗА 10<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		90	92	383	2720	1,4	70	0,9	0,05	1200	300	1200	18	
<b>11 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
ыр	15	0,23	0,3	0,09	37,1	0,02	0	0	0,012	3,9	4,45	27,8	0,55	54-1з-2020

Бутерброд с маслом	70/10	5,4	5,4	33,27	199	0,03	0	0	0	8,4	11,2	37,9	0,93	54-19з-2020
каша манная молочная со сливочным маслом	200	14,5	9,1	24,6	391,9	0,1	1	0,04	0,003	64	28	170	0,2	54-9к-2020
чай с молоком	200	3,17	1,3	15,9	121	0,04	1,32	0,01	0	127	15	93	0,4	54-6гн-2020
<b>ИТОГО</b>		<b>23,12</b>	<b>18,8</b>	<b>73,86</b>	<b>749</b>	<b>0,19</b>	<b>2,32</b>	<b>0,05</b>	<b>0,015</b>	<b>203,3</b>	<b>58,65</b>	<b>328,7</b>	<b>2,08</b>	
<b>Обед</b>														
нарезка огурец	80	0,6	0,1	3,1	79,1	0,03	9	0,01	0,001	21	13	38	0,7	54-2з-2020
Суп с фасолью	300	12,5	8,6	8,9	216	0,3	0,4	0,01	0,0025	209	4	130	0,4	54-9с-2020
капуста тушенная с мясом	250	12,46	25,1	37,2	401,3	0,05	8,2	0,25	0,0015	149,3	22,6	209	1	54-10м-2020
компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2	0,08	10	0,02	0,004	36	22	26	0,6	54-6хн-2020
хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,4	0,1	0	0	0	6	3	0	0	пром
хлеб пшеничный	120	6	0,42	37,72	184,4	0,3	0	0	0	38,4	10	66	3,24	пром
<b>ИТОГО</b>		<b>34,7</b>	<b>34,7</b>	<b>127,6</b>	<b>1063,4</b>	<b>0,86</b>	<b>27,6</b>	<b>0,29</b>	<b>0,009</b>	<b>459,7</b>	<b>74,6</b>	<b>469</b>	<b>5,94</b>	
<b>I Полдник</b>														
груша	185	0,8	0	19,6	94	0,06	20	0	0	32	18	22	2,4	пром
<b>ИТОГО</b>		<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>0,06</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>2,4</b>	
<b>Ужин</b>														
зеленый горошек консерв.	60	1	5,1	0,6	56	0,02	12	0,27	0,0045	31	12	15,9	1	пром
Бутерброд с маслом	50/10	5,4	5,4	43,4	199	0,03	0	0,24	0,0069	108,6	11,2	37,9	0,93	54-19з-2020
запеканка картоф.с курицей	250	21,12	10,9	46,18	348	0,01	1,98	0,01	0,004	215	16	122	1,7	54-12м-2020
чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,07	1,9	0	0,009	11	1	3	0,3	54-2гн-2020
Хлеб	50	3,4	0,5	21	107	0,1	0	0	0	18,4	89	27,5	1,35	пром
<b>ИТОГО</b>		<b>31,02</b>	<b>34,7</b>	<b>126,18</b>	<b>770</b>	<b>0,23</b>	<b>15,88</b>	<b>0,52</b>	<b>0,0244</b>	<b>364</b>	<b>129,2</b>	<b>206,3</b>	<b>5,28</b>	
<b>2 ужин</b>														
йогурт	180	0,2	3,2	19,9	26,88	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	пром
вафли	30	0,16	0,6	16,1	16,72	0,02	3,2	0,03	0,0016	0	5,55	84	1,3	пром
<b>ИТОГО</b>		<b>0,36</b>	<b>3,8</b>	<b>36</b>	<b>43,6</b>	<b>0,06</b>	<b>4,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,0016</b>	<b>121</b>	<b>19,55</b>	<b>174</b>	<b>2,3</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 11<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	<b>1,4</b>	<b>70</b>	<b>0,9</b>	<b>0,05</b>	<b>1200</b>	<b>300</b>	<b>1200</b>	<b>18</b>	
<b>12 день</b>														
<b>Завтрак</b>														

каша рисовая молочная	200	6,2	8,5	14,8	215	0,07	1,3	0,05	0,005	132	20	21	0,44	54-6к-2020
чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	1	3	0,3	54-2гн-2020
Бутерброд с маслом	70/10	5,4	5,4	33,4	199	0,03	0	0	0	8,4	11,2	37,9	0,93	54-19з-2020
Сыр	15	0,23	0,3	0,09	37,1	0,02	0	0	0,015	3,9	4,45	27,8	0,55	54-1з-2020
<b>ИТОГО</b>		11,93	14,2	63,29	511,1	0,12	1,3	0,05	0,02	155,3	36,65	89,7	2,22	

### Обед

фасоль консервирован.	60	9,4	1,1	7,9	71,9	0,05	20,8	0,16	0,005	130	18	24	1	пром
щи со сметаной	300	16,4	15,4	21,2	169,5	0,1	5,3	0,47	0,004	161,4	29	119	1,3	54-1с-2020
картофельное пюре	200	3,2	13,6	16,4	138	0,18	7,2	0,06	0,003	200	0	58,7	0,7	54-11г-2020
котлета мясная	90	14,16	9,8	31,3	270	0,16	5	0,01	0,002	121	36	290	3	54-4м-2020
Сок	200	1	0	12,2	74	0,02	4	0	0,002	14	8	14	2,8	пром
хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,4	0,1	0	0	0	6	3	0	0	пром
хлеб пшеничный	120	6	0,42	37,72	184,4	0,1	0	0	0	38,4	10,2	66	0	пром
<b>ИТОГО</b>		53,1	50,4	140,4	980,2	0,71	42,3	0,7	0,016	670,8	104,2	571,7	6,8	

### I Полдник

банан	185	3	1	42	150	0,08	20	0	0,008	16	84	56	1,2	пром
<b>ИТОГО</b>		3	1	42	150	0,08	20	0	0,008	16	84	56	1,2	

### Ужин

Бутерброд с маслом	50/10	5,4	5,4	43,4	199	0,03	0	0	0	18,4	11,2	37,9	0,93	54-19з-2020
икра морская	100	2,47	0	8	88,6	0,04	0,8	0,1	0,003	41	1,95	36	1	54-12з-2020
плов с курицей	250	12,97	16,2	19,1	353,6	0,02	0	0,05	0,003	105	19	61	0,8	54-14м-2020
чай с сахаром	200	0,2	0	15	60	0,12	0	0	0	5	4	8	1	54-2гн-2020
Хлеб	50	3,4	0,5	21	107	0,1	0	0	0	18,5	9	27,5	1,35	пром
<b>ИТОГО</b>		16,47	22,1	106,5	808,2	0,31	0,8	0,15	0,006	187,9	45,15	170,4	5,08	

### 2 ужин

снежок	180	5,9	2	11,71	87	0,08	2	0	0	40	30	196	0	пром
коржик молочный	80	1,6	2,3	19,1	183,5	0,1	3,6	0	0	130	0	116,2	0,7	54-28-2020
<b>ИТОГО</b>		7,5	4,3	30,81	270,5	0,18	5,6	0	0	170	30	312,2	0,7	
<b>ВСЕГО ЗА 12<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		90	92	383	2720	1,4	70	0,9	0,05	1200	300	1200	18	

### 13 день

### Завтрак

сыр	15	0,23	0,3	0,09	37,1	0,02	0	0	0,012	3,9	4,45	27,8	0,55	54-1з-2020
суп молочный с макарон.	250	3,2	11,6	15,5	245	0,08	1,3	0,08	0,002	126	30	41	0,56	54-19к-2020
Какао с молоком	200	3,6	3,3	15	144	0,04	1,3	0,2	0	124	27	110	0,8	54-7гн-2020
Бутерброд с маслом	70/10	5,4	5,4	43,4	199	0,03	0	0	0	8,4	11,2	37,9	0,93	54-19з-2020
<b>ИТОГО</b>		<b>12,43</b>	<b>20,6</b>	<b>73,99</b>	<b>625,1</b>	<b>0,17</b>	<b>2,6</b>	<b>0,28</b>	<b>0,014</b>	<b>262,3</b>	<b>72,65</b>	<b>216,7</b>	<b>2,84</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы	100	0,8	2,7	4,6	45,6	0,05	9	0,01	0,004	21	13	38	0,7	54-13з-2020
рассольник домашний	300	17,22	6,1	16,6	225,6	0,19	8,7	0,04	0,006	119	26	166	0,8	54-4с-2020
макаронные отварные	200	5	5,3	35	208	0,06	0,02	0,01	0,008	106	8	136	0,8	54-1г-2020
тефтели мясные	90	18,4	11,8	36,3	206,3	0,04	2	0,1	0,004	182,2	16	122	0,7	54-8м-2020
кисель	200	0,2	0,1	12,5	51,6	0	0	0,34	0,0015	105	4	8	1	54-10хн-2020
хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,4	0,1	0	0	0	6	3	0	0	пром
хлеб пшеничный	120	6	0,42	37,72	184,4	0,1	0	0	0	38,4	10,6	66	1,24	пром
<b>ИТОГО</b>		<b>53,29</b>	<b>26,9</b>	<b>151,9</b>	<b>993,9</b>	<b>0,54</b>	<b>19,72</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0235</b>	<b>577,6</b>	<b>80,6</b>	<b>536</b>	<b>5,24</b>	
<b>I Полдник</b>														
яблоко	185	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,004	32	18	22	4,4	пром
<b>ИТОГО</b>		<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>0,06</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0,004</b>	<b>32</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>4,4</b>	
<b>Ужин</b>														
Бутерброд с маслом	50/10	5,4	5,4	30,4	199	0,03	0	0	0	8,4	11,2	37,9	0,93	54-19з-2020
голубцы ленивые	100	8,6	19	40,59	193,5	0,1	12,38	0,1	0,007	183	32,85	181	1,16	54-3м-2020
каша гречневая	200	4,1	16,5	42,8	262,5	0,3	0	0,02	0,29	46	0	46	0,24	54-4г-2020
чай с молоком	200	0,2	0	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	54-4гн-2020
Хлеб	50	3,4	0,5	21	107	0,1	0	0	0	18,5	78	27,5	1,35	пром
<b>ИТОГО</b>		<b>21,7</b>	<b>41,4</b>	<b>129</b>	<b>822</b>	<b>0,53</b>	<b>12,38</b>	<b>0,12</b>	<b>0,297</b>	<b>260,9</b>	<b>126,05</b>	<b>300,4</b>	<b>4,68</b>	
<b>2 ужин</b>														
вафли	30	1,6	2,3	6,1	90,5	0,1	3,6	0	0	30	0	86,4	0,7	пром
йогурт	180	0,18	0	2,51	94,5	0,02	11,7	0	0	37,2	2,7	38,5	0,14	пром
<b>ИТОГО</b>		<b>1,78</b>	<b>2,3</b>	<b>8,61</b>	<b>185</b>	<b>0,1</b>	<b>15,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>67,2</b>	<b>2,7</b>	<b>124,9</b>	<b>0,84</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 13<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	<b>1,4</b>	<b>70</b>	<b>0,9</b>	<b>0,05</b>	<b>1200</b>	<b>300</b>	<b>1200</b>	<b>18</b>	
<b>14 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Бутерброд с маслом	50/10	5,4	5,4	33,4	199	0,03	0	0	0	8,4	11,2	37,9	0,93	54-19з-2020

сырники творожные	200	5,97	5	13,4	244	0,08	0,4	0,3	0,006	121	18	130	2	54-6т-2020
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	5,9	79	0,04	1,3	0,02	0	121	14	90	0,1	54-9гн-2020
Сыр	15	3,51	0,3	0	37,1	0,02	0	0	0,0012	3,9	4,45	27,8	0,55	54-1з-2020
<b>ИТОГО</b>		18,08	13,4	52,7	559,1	0,17	1,7	0,32	0,0072	254,3	47,65	285,7	3,58	
<b>Обед</b>														
икра кабачковая	60	2	0,04	2,6	72	0,03	9	0,01	0,0045	21	13	38	0,7	пром
суп по крестьянски с рисом	300	8,05	16,8	41,5	150,16	0,16	6	0,16	0,003	150	8	139	1,9	54-11с-2020
рыба тушеная с овощами	100	9,2	21,52	29,11	234,8	0,07	0	0,03	0,004	130	20	148	2,2	54-11р-2020
картофельное пюре	200	4,96	3,6	45	162	0,07	6	0	0,007	46	51	78	0,9	54-11г-2020
комлот с/ф	200	0,1	0	15,2	181	0,02	12	0	0,001	18	7	12	0,2	54-7хн-2020
хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,4	0,1	0	0	0	8	3	0	0	пром
хлеб пшеничный	120	6	0,42	37,72	184,4	0,1	0	0	0	38,4	10,6	66	2,4	пром
<b>ИТОГО</b>		32,95	42,86	184,81	1056,76	0,55	33	0,2	0,0195	411,4	112,6	481	6,3	
<b>I Полдник</b>														
Апельсин	185	1,8	0	0,2	86	0,08	20	0	0,004	68	26	46	0,6	пром
<b>ИТОГО</b>		1,8	0	0,2	86	0,08	20	0	0,004	68	26	46	0,6	
<b>Ужин</b>														
Бутерброд с маслом	50/10	5,4	5,4	43,4	199	0,03	0	0	0	8,4	11,2	37,9	0,93	519з-2020
нарезка огурец	60	1,8	0,6	0	46	0,1	5,35	0,01	0,0004	60	0,4	7,7	0,8	54-2з-2020
котлета мясная	90	6,65	17,74	8,2	209	0,23	8,38	0,3	0,0002	84,89	8	75	0,5	54-4м-2020
рис отварной	200	4,8	7	25,3	284,7	0,05	0	0,03	0,008	111	7	108	0,8	54-6г-2020
чай с сахаром	200	0,2	0	15	60	0,02	0	0	0,0107	5	4	8	1	
Хлеб	50	17,7	0,5	21	107	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35	пром
<b>ИТОГО</b>		36,55	31,24	112,9	905,7	0,53	13,73	0,34	0,0193	287,79	119,6	264,1	5,38	
<b>2 ужин</b>														
молоко	180	0,62	4,5	32,3	95,9	0,07	1,57	0,04	0	178,51	21,15	123,2	0,14	пром
течение	30	0,7	2,9	19,39	62,14	0,092	0	0,05	0,0006	4	2	60,8	0,24	пром
<b>ИТОГО</b>		0,62	4,5	32,3	158,14	0,07	1,57	0,04	0	178,51	21,15	123,2	0,14	
<b>ВСЕГО ЗА 14<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		90	92	383	2720	1,4	70	0,9	0,05	1200	300	1200	18	