

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые ве-ц-ва (г)			Энерг.цен ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные ве-ц-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
П. 267	<b>Каша "Дружба"</b>	<b>200</b>	3.9	8.7	18.8	169.7	0.1	1.0	0.1	0.2	95.0	105.3	23.0	0.4
	крупa рисовая 11,3													
	крупa пшeнная 8,3													
	мoлoкo 76,5													
	сaxap 3,75													
	мaслo сливoчнoе 7,5													
П. 91	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>35</b>	5.0	8.1	7.4	123.0	0.0	0.1	0.1	0.3	137.0	99.0	10.0	0.3
	сыр Российский 15													
	хлеб пшеничный 20													
П.497	<b>Какао с молоком (2 вариант)</b>	<b>200</b>	2.2	2.2	22.4	118.0	0.0	0.2	0.0	0.0	62.0	71.0	23.0	1.0
	какао 4													
	сахар 20													
	Молоко 130													
11.1.1.16	<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>	<b>200</b>	1.0	0.2	20.2	92.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	14.0	8.0	2.8
	<b>ИТОГО</b>	<b>635</b>	<b>12.1</b>	<b>19.2</b>	<b>68.8</b>	<b>502.7</b>	<b>0.1</b>	<b>5.3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.5</b>	<b>308.0</b>	<b>289.3</b>	<b>64.0</b>	<b>2.8</b>
<b>ОБЕД</b>														
П.2	<b>Салат витаминный</b>	<b>100</b>	0.7	6.1	6.4	82.8	0.0	9.2	0.0	2.8	18.0	17.4	10.8	0.5
	капуста 30													
	яблоки 16,8													
	морковь 19,2													
	сахар 3													
	масло растительное 6													
	лимонная кислота 0,06													
П. 156	<b>Суп-лапша домашняя</b>	<b>250</b>	2.6	5.6	13.9	111.0	0.0	0.0	0.0	2.5	9.0	29.8	4.5	0.4
	лапша домашняя 20:													
	мука пшеничная 17,5													
	мука на подпыл 1,2													
	яйца 1/8 шт - 5													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 237,5													
П. 368	<b>Гуляш из мяса птицы</b>	<b>100</b>	11.7	12.9	2.9	174.9	0.0	0.9	0.0	0.4	12.3	126.9	19.7	1.8
	мясо птицы 87													
	морковь 2,2													
	лук репчатый 2,2													
	петрушка (корень) 1,6													
	морковь 9,6													
	лук репчатый 8													
	масло сливочное 5,4													
	томатное пюре 4,8													
	мука пшеничная 2,2													
П.417	<b>Пюре из гороха</b>	<b>180</b>	6.0	3.6	21.1	174.6	0.2	0.0	0.0	0.6	14.3	2.0	135.3	4.5
	горох 69													
	вода, соль													
П.495	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	1.5	1.3	15.9	81.0	0.0	1.3	0.0		127.0	93.0	15.0	0.4
	чай-заварка 50													
	сахар 15													
	лимон 5													
П. 108	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	2.3	0.2	14.7	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.4
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>26.7</b>	<b>30.0</b>	<b>84.9</b>	<b>747.0</b>	<b>0.4</b>	<b>11.4</b>	<b>0.1</b>	<b>7.0</b>	<b>197.0</b>	<b>336.0</b>	<b>203.6</b>	<b>9.2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
11.1.1.5	<b>Сок виноградный</b>	<b>200</b>	0.6	0.4	32.6	140.0	0.0	4.0	0.0	0.0	40.0	24.0	18.0	0.8
П.541,	<b>Булочка ванильная</b>	<b>60</b>	8.4	4.3	25.3	173.0	0.1	0.1	0.0	0.6	50.6	91.1	11.6	0.6
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>9.0</b>	<b>4.7</b>	<b>57.9</b>	<b>313.0</b>	<b>0.1</b>	<b>4.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.6</b>	<b>90.6</b>	<b>115.1</b>	<b>29.6</b>	<b>1.4</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1755</b>	<b>47.8</b>	<b>54.0</b>	<b>211.6</b>	<b>1562.7</b>	<b>0.7</b>	<b>20.9</b>	<b>0.3</b>	<b>8.1</b>	<b>595.6</b>	<b>740.4</b>	<b>297.2</b>	<b>13.3</b>

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вец-ва (г)			Энерг. цен ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вец-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
П. 267	<b>Каша манная жидкая</b>	<b>200</b>	5.4	4.5	21.6	171.3	0.1	1.2	0.0	0.4	117.6	154.5	41.7	0.9
	крупа "манная" 23,1													
	молоко 88,5													
	вода 43,5													
	сахар 3,7													
	масло сливочное 3,7													
П.495	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	1.5	1.3	15.9	81.0	0.0	1.3	0.0		127.0	93.0	15.0	0.4
	чай-заварка 50													
	сахар 15													
П.105	<b>Масло сливочное порционно</b>	<b>10</b>	0.0	8.3	0.1	74.8	0.0	0.0	0.1	0.1	1.2	1.9	0.0	0.0
П. 111	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1.5	0.6	10.3	52.4	0.0	0.0	0.0	0.3	3.8	13.0	2.6	0.2
517	<b>Фрукты по сезону (яблоко)</b>	<b>120</b>	0	6.4	7	136	0.08	1.2	40		244	192	30	0.2
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>8.4</b>	<b>21.0</b>	<b>54.9</b>	<b>515.5</b>	<b>0.3</b>	<b>3.7</b>	<b>40.1</b>	<b>0.8</b>	<b>493.6</b>	<b>454.4</b>	<b>89.3</b>	<b>1.8</b>
<b>ОБЕД</b>														
П. 76	<b>Винегрет овощной</b>	<b>100</b>	0.8	6.5	4.1	78.0	0.0	5.0	0.0	2.8	13.8	24.0	10.8	0.5
	картофель 17,6													
	свекла 11,4													
	морковь 7,8													
	огурцы соленые 22,8													
	лук репчатый 10,8													
	масло растительное 6													
П. 153	<b>Суп с рыбными консервами</b>	<b>250</b>	2.5	4.8	15.2	143.5	0.2	12.1	0.0	0.4	43.3	185.3	57.0	1.6
	Консервы рыбные 32													
	картофель 31													
	крупа 10													
	морковь 10													
	лук репчатый 10													
П. 389	<b>Тефтели из говядины паровые</b>	<b>100</b>	11.0	10.2	7.0	163.2	0.0	2.0	0.0	0.4	15.2	122.4	16.8	1.8
	говядина 76,8													
	хлеб пшеничный 10,4													
	масло сливочное 2,4													
	лук репчатый 31,2													
П. 453	<b>Соус томатный</b>	<b>30</b>	0.3	1.1	2.1	19.7	0.0	0.5	0.0	0.1	1.4	4.6	2.3	0.1
	томат шоре 4,5													
	масло сливочное 1,5													
	сахар 0,5													
	мука пшеничная 1,5													
П.291	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>180</b>	5.7	0.7	29.0	144.9	0.1	0.2	0.0	0.8	5.7	35.7	8.1	0.8
	макаронные изделия 51													
	масло сливочное 6,8													
П. 508	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	0.5	0.0	27.0	110.0	0.0	0.5	0.0	0.0	28.0	19.0	7.0	1.5
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
П. 108	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	2.3	0.2	14.7	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.4
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>25.0</b>	<b>23.9</b>	<b>109.0</b>	<b>782.0</b>	<b>0.4</b>	<b>20.3</b>	<b>0.1</b>	<b>5.1</b>	<b>123.8</b>	<b>457.9</b>	<b>120.3</b>	<b>7.7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
11.1.1.1	<b>Йогурт</b>	<b>200</b>	1.0	0.0	25.4	110.0	0.0	8.0	0.0	0.0	40.0	36.0	20.0	0.4
	<b>Кондитерское изделие</b>	<b>30</b>	5.5	30.0	61.0	270.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.3	3.0	1.5	0.35
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>6.5</b>	<b>30.0</b>	<b>86.4</b>	<b>380.0</b>	<b>0.0</b>	<b>8.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>46.3</b>	<b>39.0</b>	<b>21.5</b>	<b>0.8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1670</b>	<b>39.9</b>	<b>74.9</b>	<b>250.3</b>	<b>1677.5</b>	<b>0.7</b>	<b>31.9</b>	<b>40.2</b>	<b>5.9</b>	<b>663.7</b>	<b>951.3</b>	<b>231.1</b>	<b>10.3</b>

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.		Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
П. 267	<b>Запеканка из творога</b>	<b>200</b>	14.0	8.4	18.4	425.0	0.1	0.6	0.2	0.7	297.0	347.0	38.0	1.0
	творог 141													
	мука пшеничная 12													
	яйца 4													
	сахар 9,7													
	ванилин 0,015													
	сметана 5,2													
	сухари 5,2													
	масло сливочное 5,2													
П. 481	<b>Молоко сгущеное</b>	<b>20</b>	1.4	1.7	11.1	65.6	0.0	0.2	0.0	0.0	61.4	43.8	6.8	0.0
П.501	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	3.2	2.7	15.9	79.0	0.0	1.3	0.0	0.0	126.0	90.0	14.0	0.1
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
П. 111	<b>Батон парезной</b>	<b>20</b>	2.3	0.9	15.4	78.6	0.0	0.0	0.0	0.5	5.7	19.5	3.9	0.4
	<b>Кондитерское изделие (Вафли)</b>	<b>60</b>	5.5	12.0	30.0	270.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.3	3.0	1.5	0.35
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>26.4</b>	<b>25.7</b>	<b>90.8</b>	<b>918.2</b>	<b>0.2</b>	<b>2.1</b>	<b>0.2</b>	<b>1.3</b>	<b>496.4</b>	<b>503.3</b>	<b>64.2</b>	<b>1.9</b>
<b>ОБЕД</b>														
П. 9	<b>Салат из моркови и яблок</b>	<b>100</b>	0.5	6.1	4.3	74.4	0.0	3.1	0.0	2.8	17.4	22.2	15.0	0.7
	морковь 45,6													
	яблоки 25,8													
	масло растительное 6													
П. 142	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>250</b>	1.8	5.0	7.8	83.0	0.1	18.5	0.0	2.4	34.0	47.5	22.3	0.8
	капуста белокочанная 62,5													
	картофель 40													
	морковь 15,8													
	лук репчатый 12													
	томатное пюре 2,5													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 200													
1.4.2.1.	<b>сметана 15% жирности</b>	<b>10</b>	0.3	1.5	1.4	16.0	0.0	0.1	10.0	0.0	9.0	6.0	1.0	0.0
П. 336	<b>Рыба, припущенная в молоке</b>	<b>100</b>	13.4	7.2	3.1	129.0	0.1	1.2	0.0	3.9	46.0	145.0	22.0	0.5
	треска или минтай 124 (нетто 90)													
	лук репчатый 23													
	молоко 32													
	масло растительное 7													
П. 429	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	3.2	6.6	16.4	138.0	0.1	5.1	0.0	0.2	39.0	85.5	28.5	1.1
	картофель 169,5													
	молоко 24													
	масло сливочное 6,75													
П. 510	<b>Компот из апельсинов с яблоками</b>	<b>200</b>	0.5	0.2	22.2	93.0	0.0	11.6	0.0	0.1	19.0	12.0	8.0	0.8
	яблоки 42													
	апельсины 59													
	сахар 20													
П. 108	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	2.3	0.2	14.7	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.4
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>23.8</b>	<b>27.2</b>	<b>79.8</b>	<b>656.1</b>	<b>0.4</b>	<b>39.5</b>	<b>10.1</b>	<b>10.1</b>	<b>180.9</b>	<b>385.1</b>	<b>115.1</b>	<b>5.3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
1.2.2.7	<b>Снежок</b>	<b>200</b>	5.4	5.0	21.6	158.0	0.1	1.8	40.0	0.0	242.0	188.0	30.0	0.2
П. 574	<b>Булочка школьная</b>	<b>60</b>	4.8	2.0	33.5	171.0	0.1	0.0	0.0	0.9	9.0	36.0	7.0	0.5
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>10.2</b>	<b>7.0</b>	<b>55.1</b>	<b>329.0</b>	<b>0.1</b>	<b>1.8</b>	<b>40.0</b>	<b>0.9</b>	<b>251.0</b>	<b>224.0</b>	<b>37.0</b>	<b>0.7</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1630</b>	<b>60.4</b>	<b>59.9</b>	<b>225.7</b>	<b>1903.3</b>	<b>0.7</b>	<b>43.4</b>	<b>50.3</b>	<b>12.2</b>	<b>928.3</b>	<b>1112.4</b>	<b>216.3</b>	<b>7.9</b>

День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: весенне-летний  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веще-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные веще-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0
<b>ЗАВТРАК</b>														
П. 267	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	<b>200</b>	3.9	8.7	18.8	169.7	0.1	1.0	0.1	0.2	95.0	105.3	23.0	0.4
	крупа рисовая 11,3													
	молоко 76,5													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 7,5													
П.495	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	1.5	1.3	15.9	81.0	0.0	1.3	0.0		127.0	93.0	15.0	0.4
	чай-заварка 50													
	лимон 5													
	сахар 15													
П.96	<b>Бутерброд с джемом или повидлом</b>	<b>30</b>	1.2	4.2	20.4	124.0	0.0	0.1	0.0	0.2	6.0	12.0	3.0	0.4
	хлеб пшеничный 20													
	джем или повидло 10													
П.1.1.1	<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>	<b>200</b>	1.0	0.2	20.2	92.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	14.0	8.0	2.8
	<b>ИТОГО</b>	<b>640</b>	<b>6.6</b>	<b>14.2</b>	<b>55.1</b>	<b>374.7</b>	<b>0.1</b>	<b>2.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.4</b>	<b>228.0</b>	<b>210.3</b>	<b>41.0</b>	<b>1.2</b>
<b>ОБЕД</b>														
П.1	<b>Салат из капусты с кукурузой</b>	<b>100</b>	0.42	1.30	1.20	61.20	0.02	3.00	0.00	2.70	10.08	19.80	7.80	0.30
	капуста 30													
	кукуруза консерв. 30													
	сахар 3													
	масло растительное 6													
	лимонная кислота 0,06													
П. 144	<b>Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)</b>	<b>250</b>	2.3	4.3	15.1	108.0	0.2	8.7	0.0	0.2	19.0	65.8	25.5	0.9
	горох шлифованный 38,5													
	картофель 83,3													
	морковь 12,5													
	петрушка (корень) 3,3													
	лук репчатый 12													
	масло сливочное 5													
	бульон или вода 162,5													
П. 412	<b>Котлеты или биточки из мяса кур</b>	<b>100</b>	13.8	14.1	5.9	204.6	0.1	0.8	0.1	0.2	18.3	86.9	16.0	1.1
	курица 1 категории потрошенная 176													
	масло сливочное 3,2													
	молоко или вода 8,5													
П.237	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>180</b>	8.6	7.8	37.1	253.1	0.2	0.0	0.0	0.6	14.3	2.0	135.3	4.5
	крупа гречневая 69													
	масло сливочное 6,8													
П. 493	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	3.0	1.0	0.3
	чай 50													
	сахар 15													
П. 108	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	2.3	0.2	14.7	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.4
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>29.4</b>	<b>28.1</b>	<b>99.1</b>	<b>809.5</b>	<b>0.6</b>	<b>12.5</b>	<b>0.1</b>	<b>4.5</b>	<b>89.1</b>	<b>244.3</b>	<b>203.9</b>	<b>8.7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
П.1.1.1	<b>Кисель</b>	<b>200</b>	1.0	0.2	20.2	92.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	14.0	8.0	2.8
М. 773	<b>Булочка "Веснушка"</b>	<b>50</b>	3.8	3.1	28.2	157.0	0.1	0.0	0.0	0.7	10.0	40.0	8.0	0.6
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>4.8</b>	<b>3.3</b>	<b>48.4</b>	<b>249.0</b>	<b>0.1</b>	<b>4.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.7</b>	<b>24.0</b>	<b>54.0</b>	<b>16.0</b>	<b>3.4</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1750</b>	<b>40.9</b>	<b>45.6</b>	<b>202.6</b>	<b>1433.2</b>	<b>0.8</b>	<b>18.9</b>	<b>0.3</b>	<b>5.5</b>	<b>341.1</b>	<b>508.6</b>	<b>260.9</b>	<b>13.4</b>

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
П. 262	Каша пшенная молочная жидкая	200	4.7	5.6	23.2	161.6	0.1	1.0	0.0	0.4	99.6	90.9	15.2	0.3
	крупа манная 23,1													
	молоко 79,5													
	сахар 3,8													
	масло сливочное 3,8													
П.495	Чай с сахаром	200	1.5	1.3	15.9	81.0	0.0	1.3	0.0		127.0	93.0	15.0	0.4
	чай-заварка 50													
	сахар 15													
П. 91	Бутерброд с сыром	35	5.0	8.1	7.4	123.0	0.0	0.1	0.1	0.3	137.0	99.0	10.0	0.3
	сыр Российский 15													
	хлеб пшеничный 20													
П.1.1.1.16	Сок в индивидуальной упаковке	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	14.0	8.0	2.8
	<b>ИТОГО</b>	<b>635</b>	<b>11.2</b>	<b>15.0</b>	<b>46.5</b>	<b>365.6</b>	<b>0.1</b>	<b>2.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.7</b>	<b>363.6</b>	<b>282.9</b>	<b>40.2</b>	<b>1.0</b>
<b>ОБЕД</b>														
М. 25	Салат "Степной" из разных овощей	100	0.8	3.2	6.0	57.0	0.0	7.9	0.0	1.4	11.4	29.4	12.6	0.4
	картофель 18													
	лук репчатый 12,5													
	огурцы соленые 12,6													
	морковь 14,4													
	горошек зеленый консервированный 10,2													
П. 128	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	5.0	10.6	95.0	0.1	10.3	0.0	2.4	34.5	53.0	26.3	1.2
	свекла 50													
	капуста свежая 25													
	картофель 26,8													
	морковь 15,8													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	сахар 2,5													
	томатное пюре 7,5													
	вода или бульон 200													
П.4.2.1.	сметана 15% жирности	10	0.3	1.5	1.4	16.0	0.0	0.1	10.0	0.0	9.0	6.0	1.0	0.0
П.407	Рагу из птицы	280	11.8	4.8	15.9	248.0	0.1	10.4	0.0	3.1	25.0	139.0	39.0	1.8
	Курица I категории потрошенная 72													
	масло растительное 2													
	картофель 80													
	морковь 15,8													
	лук репчатый 12													
П. 519	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.3	0.0	20.1	81.0	0.0	0.8	0.0	0.0	10.0	6.0	3.0	0.6
П. 108	Хлеб пшеничный	20	2.3	0.2	14.7	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.4
П. 109	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	<b>ИТОГО</b>	<b>840</b>	<b>19.2</b>	<b>15.1</b>	<b>78.7</b>	<b>619.7</b>	<b>0.3</b>	<b>29.4</b>	<b>10.0</b>	<b>7.7</b>	<b>106.4</b>	<b>300.3</b>	<b>100.2</b>	<b>5.6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
П.2.2.13	Сок абрикосовый	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.0	0.6	40.0	0.0	248.0	184.0	28.0	0.2
П.541.	Булочка домашняя	60	8.4	4.3	25.3	173.0	0.1	0.1	0.0	0.6	50.6	91.1	11.6	0.6
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>14.2</b>	<b>9.3</b>	<b>33.7</b>	<b>281.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.7</b>	<b>40.0</b>	<b>0.6</b>	<b>298.6</b>	<b>275.1</b>	<b>39.6</b>	<b>0.8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1735</b>	<b>44.5</b>	<b>39.4</b>	<b>158.9</b>	<b>1266.2</b>	<b>0.5</b>	<b>32.6</b>	<b>50.2</b>	<b>9.0</b>	<b>768.6</b>	<b>858.3</b>	<b>179.9</b>	<b>7.4</b>

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
П. 267	<b>Каша "Дружба"</b>	<b>200</b>	3.9	8.7	18.8	169.7	0.1	1.0	0.1	0.2	95.0	105.3	23.0	0.4
	крупa рисовая 11,3													
	крупa пшeнная 8,3													
	мoлoкo 76,5													
	сaxар 3,75													
	мaслo сливoчнoе 7,5													
П.499	<b>Какао с молоком сгущенным (2 вариант)</b>	<b>200</b>	2.2	2.2	22.4	118.0	0.0	0.2	0.0	0.0	62.0	71.0	23.0	1.0
	кaкaо 4													
	мoлoкo сгущeнoе 20													
	сaxар 20													
П. 91	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>35</b>	5.0	8.1	7.4	123.0	0.0	0.1	0.1	0.3	137.0	99.0	10.0	0.3
	сыр Рoссийский 15													
	хлeб пшeничный 20													
П.1.1.1.1	<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>	<b>200</b>	1.0	0.2	20.2	92.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	14.0	8.0	2.8
	<b>ИТОГО</b>	<b>635</b>	<b>12.1</b>	<b>19.2</b>	<b>68.8</b>	<b>502.7</b>	<b>0.1</b>	<b>5.3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.5</b>	<b>308.0</b>	<b>289.3</b>	<b>64.0</b>	<b>4.5</b>
<b>ОБЕД</b>														
П.1	<b>Салат из капусты с кукурузой</b>	<b>100</b>	0.42	1.30	1.20	61.20	0.02	3.00	0.00	2.70	10.08	19.80	7.80	0.30
	кaпyстa 30													
	кyкyрyзa кoнсерв.30													
	сaxар 3													
	мaслo рaстительнoе 6													
	лимонная кислoтa 0,06													
П. 140	<b>Щи из свежей капусты</b>	<b>250</b>	1.6	4.8	6.2	75.6	0.0	18.3	0.0	2.4	40.3	36.3	17.5	0.6
	кaпyстa бeлoкoчaннaя 87,5													
	мopкoвь 12													
	лyк рeпчaтый 12,5													
	тoмaт-шyрe 1,5													
	мaслo рaстительнoе 4,5													
	мyкa пшeничнaя 2,5													
	oвoщнoй oтвap или бyльoн 200													
П.4.2.1.	<b>сметана 15% жирности</b>	<b>10</b>	0.3	1.5	1.4	16.0	0.0	0.1	10.0	0.0	9.0	6.0	1.0	0.0
П. 412	<b>Котлеты или биточки из мяса кур</b>	<b>100</b>	13.8	14.1	5.9	204.6	0.1	0.8	0.1	0.2	18.3	86.9	16.0	1.1
	кyрицa 1 кaтeгoрии пoтpoшeнaя 176													
	мaслo сливoчнoе 3,2													
	мoлoкo или вoдa 8,5													
П.237	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>180</b>	8.6	5.3	37.1	253.1	0.2	0.0	0.0	0.6	14.3	2.0	135.3	4.5
	крупa грeчнeвaя 69													
	мaслo сливoчнoе 6,8													
П.495	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	1.5	1.3	15.9	81.0	0.0	1.3	0.0		127.0	93.0	15.0	0.4
	чaй-зaвapкa 50													
	сaxар 15													
	лимон5													
П. 108	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	2.3	0.2	14.7	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.4
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>30.4</b>	<b>28.9</b>	<b>92.4</b>	<b>814.1</b>	<b>0.5</b>	<b>23.5</b>	<b>10.1</b>	<b>6.7</b>	<b>235.4</b>	<b>310.9</b>	<b>210.9</b>	<b>8.5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
П.2.2.7	<b>Сок виноградный</b>	<b>200</b>	5.4	5.0	21.6	158.0	0.1	1.8	40.0	0.0	242.0	188.0	30.0	0.2
П.541.	<b>Булочка ванильная</b>	<b>60</b>	8.4	4.3	25.3	173.0	0.1	0.1	0.0	0.6	50.6	91.1	11.6	0.6
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>13.8</b>	<b>9.3</b>	<b>46.9</b>	<b>331.0</b>	<b>0.1</b>	<b>1.9</b>	<b>40.0</b>	<b>0.6</b>	<b>292.6</b>	<b>279.1</b>	<b>41.6</b>	<b>0.8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1765</b>	<b>56.3</b>	<b>57.4</b>	<b>208.1</b>	<b>1647.8</b>	<b>0.7</b>	<b>30.7</b>	<b>50.3</b>	<b>7.7</b>	<b>836.0</b>	<b>879.3</b>	<b>316.5</b>	<b>13.8</b>

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
П. 301	<b>Омлет натуральный</b>	<b>200</b>	13.1	26.6	2.6	301.8	0.1	0.4	0.3	1.1	102.4	221.8	19.4	2.3
	яйца 70,6													
	молоко 44,1													
	масло сливочное 5,3													
П. 493	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	3.0	1.0	0.3
	чай 50													
	сахар 15													
П. 111	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1.5	0.6	10.3	52.4	0.0	0.0	0.0	0.3	3.8	13.0	2.6	0.2
11.1.1.1	<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>	<b>200</b>	1.0	0.2	20.2	92.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	14.0	8.0	2.8
	<b>ИТОГО</b>	<b>620</b>	<b>14.7</b>	<b>27.2</b>	<b>27.9</b>	<b>414.2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>1.4</b>	<b>117.2</b>	<b>237.8</b>	<b>23.0</b>	<b>2.8</b>
<b>ОБЕД</b>														
П. 28	<b>Салат овощной с яблоками</b>	<b>100</b>	0.7	0.1	4.4	21.6	0.0	9.7	0.0	0.1	19.8	18.0	10.8	0.8
	свекла 13													
	морковь 9,8													
	капуста белокочанная 22,5													
	яблоки 28,3													
	лимоны (для сока) 11,9													
П. 156	<b>Суп-лапша домашняя</b>	<b>250</b>	2.6	5.6	13.9	111.0	0.0	0.0	0.0	2.5	9.0	29.8	4.5	0.4
	лапша домашняя 20:													
	мука пшеничная 17,5													
	мука на подпыл 1,2													
	яйца 1/8 шт - 5													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 237,5													
М.217	<b>Котлеты Московские</b>	<b>100</b>	11.7	12.9	2.9	174.9	0.0	0.9	0.0	0.4	12.3	126.9	19.7	1.8
	говядина 34													
	лук репчатый 0,6													
	петрушка (корень) 1,6													
	морковь 9,6													
	соль 0,06													
	лук репчатый 8													
	масло сливочное 5,4													
	Хлеб пшеничный 7													
	мука пшеничная 2,2													
П.291	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>180</b>	5.7	0.7	29.0	144.9	0.1	0.2	0.0	0.8	5.7	35.7	8.1	0.8
	макаронные изделия 51													
	масло сливочное 6,8													
П.495	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	1.5	1.3	15.9	81.0	0.0	1.3	0.0		127.0	93.0	15.0	0.4
	чай-заварка 50													
	сахар 15													
	лимон 5													
П. 108	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	2.3	0.2	14.7	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.4
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>26.4</b>	<b>21.2</b>	<b>90.9</b>	<b>656.1</b>	<b>0.3</b>	<b>12.0</b>	<b>0.1</b>	<b>4.6</b>	<b>190.3</b>	<b>370.3</b>	<b>76.4</b>	<b>5.7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
11.1.1.1	<b>Йогурт</b>	<b>200</b>	1.0	0.0	25.4	110.0	0.0	8.0	0.0	0.0	40.0	36.0	20.0	0.4
	<b>Кондитерское изделие</b>	<b>30</b>	5.5	30.0	61.0	270.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.3	3.0	1.5	0.35
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>6.5</b>	<b>30.0</b>	<b>86.4</b>	<b>380.0</b>	<b>0.0</b>	<b>8.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>46.3</b>	<b>39.0</b>	<b>21.5</b>	<b>0.8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1710</b>	<b>47.5</b>	<b>78.4</b>	<b>205.2</b>	<b>1450.3</b>	<b>0.5</b>	<b>20.3</b>	<b>0.3</b>	<b>6.0</b>	<b>353.7</b>	<b>647.0</b>	<b>120.9</b>	<b>9.2</b>

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вец-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вец-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
П. 262	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	<b>200</b>	5.4	7.1	21.6	171.3	0.1	1.2	0.0	0.4	117.6	154.5	41.7	0.9
	крупa манная 23,1													
	молоко 88,5													
	вода 43,5													
	сахар 3,7													
	масло сливочное 3,7													
П. 91	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>35</b>	5.0	8.1	7.4	123.0	0.0	0.1	0.1	0.3	137.0	99.0	10.0	0.3
	сыр Российский 15													
	хлеб пшеничный 20													
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
П. 493	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	0.1	0.0	15.2	61.0	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4.0	2.0	0.4
	чай-заварка 50													
	сахар 15													
	лимон 8													
	<b>Кондитерское изделие (Вафли)</b>	<b>30</b>	5.5	2.3	50.0	270.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.3	3.0	1.5	0.35
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>18.0</b>	<b>17.8</b>	<b>104.2</b>	<b>677.5</b>	<b>0.2</b>	<b>4.1</b>	<b>0.1</b>	<b>1.1</b>	<b>285.6</b>	<b>307.9</b>	<b>69.3</b>	<b>3.2</b>
<b>ОБЕД</b>														
П. 76	<b>Винегрет овощной</b>	<b>100</b>	0.8	6.5	4.1	78.0	0.0	5.0	0.0	2.8	13.8	24.0	10.8	0.5
	картофель 17,6													
	свекла 11,4													
	морковь 7,8													
	огурцы соленые 22,8													
	лук репчатый 10,8													
	масло растительное 6													
П. 144	<b>Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)</b>	<b>250</b>	2.3	4.3	15.1	108.0	0.2	8.7	0.0	0.2	19.0	65.8	25.5	0.9
	горох шлифованный 38,5													
	картофель 83,3													
	морковь 12,5													
	петрушка (корень) 3,3													
	лук репчатый 12													
	масло сливочное 5													
	бульон или вода 162,5													
П. 336	<b>Рыба, припущенная в молоке</b>	<b>100</b>	13.4	7.2	3.1	129.0	0.1	1.2	0.0	3.9	46.0	145.0	22.0	0.5
	треска или минтай 124 (нетто 90)													
	лук репчатый 23													
	молоко 32													
	масло растительное 7													
П. 237	<b>Рис отварной</b>	<b>180</b>	8.6	7.8	37.1	253.1	0.2	0.0	0.0	0.6	14.3	2.0	135.3	4.5
	рис 69													
	масло сливочное 6,8													
П. 510	<b>Компот из апельсинов с яблоками</b>	<b>200</b>	0.5	0.2	22.2	93.0	0.0	11.6	0.0	0.1	19.0	12.0	8.0	0.8
	яблоки 42													
	апельсины 59													
	сахар 20													
П. 108	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	2.3	0.2	14.7	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.4
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>38.3</b>	<b>34.4</b>	<b>143.4</b>	<b>1036.8</b>	<b>0.8</b>	<b>26.5</b>	<b>0.1</b>	<b>8.9</b>	<b>142.8</b>	<b>317.7</b>	<b>355.2</b>	<b>13.3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
П. 2.2.7	<b>Снежок</b>	<b>200</b>	5.4	5.0	21.6	158.0	0.1	1.8	40.0	0.0	242.0	188.0	30.0	0.2
П. 574	<b>Булочка школьная</b>	<b>60</b>	4.8	2.0	33.5	171.0	0.1	0.0	0.0	0.9	9.0	36.0	7.0	0.5
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>10.2</b>	<b>7.0</b>	<b>55.1</b>	<b>329.0</b>	<b>0.1</b>	<b>1.8</b>	<b>40.0</b>	<b>0.9</b>	<b>251.0</b>	<b>224.0</b>	<b>37.0</b>	<b>0.7</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1620</b>	<b>66.5</b>	<b>59.2</b>	<b>302.7</b>	<b>2043.3</b>	<b>1.1</b>	<b>32.4</b>	<b>40.3</b>	<b>11.0</b>	<b>679.4</b>	<b>849.6</b>	<b>461.5</b>	<b>17.2</b>



День:четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: весенне-летний  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
П. 368	<b>Гуляш из мяса птицы</b>	<b>100</b>	11.7	12.9	2.9	174.9	0.0	0.9	0.0	0.4	12.3	126.9	19.7	1.8
	мясо птицы87													
	морковь 2,2													
	лук репчатый 2,2													
	петрушка (корень) 1,6													
	морковь 9,6													
	лук репчатый 8													
	масло сливочное 5,4													
	томатное пюре 4,8													
	мука пшеничная 2,2													
П.291	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>180</b>	5.7	0.7	29.0	144.9	0.1	0.2	0.0	0.8	5.7	35.7	8.1	0.8
	макаронные изделия 51													
	масло сливочное 6,8													
П.501	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	3.2	2.7	7.0	79.0	0.0	1.3	0.0	0.0	126.0	90.0	14.0	0.1
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
П. 108	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	2.3	0.2	14.7	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.4
	<b>ИТОГО</b>	<b>585</b>	<b>22.8</b>	<b>16.5</b>	<b>53.7</b>	<b>469.3</b>	<b>0.2</b>	<b>2.3</b>	<b>0.1</b>	<b>1.5</b>	<b>150.0</b>	<b>272.1</b>	<b>46.0</b>	<b>3.0</b>
	<b>ОБЕД</b>													
М. 25	<b>Салат "Степной" из разных овощей</b>	<b>100</b>	0.8	3.2	6.0	57.0	0.0	7.9	0.0	1.4	11.4	29.4	12.6	0.4
	картофель 18													
	лук репчатый 12,5													
	огурцы соленые 12,6													
	морковь 14,4													
	горошек зеленый консервированный 10,2													
П. 134	<b>Рассольник ленинградский</b>	<b>250</b>	2.1	5.3	16.3	121.3	0.1	7.7	0.0	2.4	15.5	63.0	26.3	0.9
	картофель 100													
	крупа рисовая , овсяная, пшенная 5													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 6													
	огурцы соленые 16,8													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 200													
П. 368	<b>Гуляш из мяса птицы</b>	<b>100</b>	11.7	12.9	2.9	174.9	0.0	0.9	0.0	0.4	12.3	126.9	19.7	1.8
	мясо птицы87													
	морковь 2,2													
	лук репчатый 2,2													
	лук репчатый 8													
	масло сливочное 5,4													
	томатное пюре 4,8													
	мука пшеничная 2,2													
П.237	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>180</b>	8.6	7.8	37.1	253.1	0.2	0.0	0.0	0.6	14.3	2.0	135.3	4.5
	крупа гречневая 69													
	масло сливочное 6,8													
П. 519	<b>Компот из плодов или ягод сушеных</b>	<b>200</b>	0.3	0.0	20.1	81.0	0.0	0.8	0.0	0.0	10.0	6.0	3.0	0.6
П. 108	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	2.3	0.2	14.7	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.4
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>27.7</b>	<b>29.8</b>	<b>107.1</b>	<b>809.9</b>	<b>0.5</b>	<b>17.2</b>	<b>0.1</b>	<b>5.5</b>	<b>79.9</b>	<b>294.3</b>	<b>215.2</b>	<b>9.8</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
11.1.1.16	<b>Кисель</b>	<b>200</b>	1.0	0.2	20.2	92.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	14.0	8.0	2.8
М, 773	<b>Булочка "Веснушка"</b>	<b>50</b>	3.8	3.1	28.2	157.0	0.1	0.0	0.0	0.7	10.0	40.0	8.0	0.6
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>4.8</b>	<b>3.3</b>	<b>48.4</b>	<b>249.0</b>	<b>0.1</b>	<b>4.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.7</b>	<b>24.0</b>	<b>54.0</b>	<b>16.0</b>	<b>3.4</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1745</b>	<b>34.7</b>	<b>33.3</b>	<b>170.2</b>	<b>1129.4</b>	<b>0.6</b>	<b>21.2</b>	<b>0.1</b>	<b>6.5</b>	<b>109.9</b>	<b>367.8</b>	<b>235.4</b>	<b>13.5</b>

День:пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: весенне-летний  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вец-ва (г)			Энерг.цен ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вец-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
П. 267	<b>Каша пшениная молочная жидкая</b>	<b>200</b>	4.7	5.6	23.2	161.6	0.1	1.0	0.0	0.4	99.6	90.9	15.2	0.3
	крупa манная 23,1													
	молоко 79,5													
	сахар 3,8													
	масло сливочное 3,8													
П. 497	<b>Какао с молоком (2-й вариант)</b>	<b>200</b>	5.0	4.4	31.7	186.0	0.1	1.7	0.0	0.0	163.0	150.0	39.0	1.3
	какао- порошок 5													
	молоко 130													
	сахар 25													
П. 91	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>35</b>	5.0	8.1	7.4	123.0	0.0	0.1	0.1	0.3	137.0	99.0	10.0	0.3
	сыр Российский 15													
	хлеб пшеничный 20													
517	<b>Фрукты по сезону (банан)</b>	<b>120</b>	10	6.4	7	136	0.08	1.2	40		244	192	30	0.2
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>14.7</b>	<b>18.1</b>	<b>62.3</b>	<b>470.6</b>	<b>0.1</b>	<b>2.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.7</b>	<b>399.6</b>	<b>339.9</b>	<b>64.2</b>	<b>1.9</b>
	<b>ОБЕД</b>													
П.2	<b>Салат витаминный</b>	<b>100</b>	0.7	6.1	6.4	82.8	0.0	9.2	0.0	2.8	18.0	17.4	10.8	0.5
	капуста 30													
	яблоки 16,8													
	морковь 19,2													
	сахар 3													
	масло растительное 6													
	лимонная кислота 0,06													
М, 135	<b>Суп из овощей</b>	<b>250</b>	2.2	4.4	12.4	99.0	0.1	15.7	0.0	0.3	49.8	100.3	33.5	1.5
	капуста 20													
	картофель 50													
	морковь 10													
	лук репчатый 10													
	горошек зеленый 8													
	масло сливочное 5													
П. 343	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b>	<b>100</b>	13.3	7.2	6.3	143.0	0.1	4.7	0.0	4.2	35.0	203.0	39.0	0.8
	пикша, минтай (нетто 87)													
	морковь 32													
	петрушка (корень) 5													
	лук репчатый 17													
	томат-шоре 9													
	масло растительное 7,5													
	сахар 2,5													
П. 426	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	2.9	7.4	19.1	153.0	0.2	20.9	0.0	0.2	16.5	78.0	30.0	1.2
	картофель 198													
	масло сливочное 6,75													
П. 508	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	0.5	0.0	27.0	110.0	0.0	0.5	0.0	0.0	28.0	19.0	7.0	1.5
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
П, 108	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	2.3	0.2	14.7	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.4
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>23.7</b>	<b>25.6</b>	<b>95.8</b>	<b>710.5</b>	<b>0.5</b>	<b>51.0</b>	<b>0.1</b>	<b>8.1</b>	<b>163.8</b>	<b>484.6</b>	<b>138.6</b>	<b>7.1</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
1.2.2.13	<b>Сок абрикосовый</b>	<b>200</b>	5.8	5.0	8.4	108.0	0.0	0.6	40.0	0.0	248.0	184.0	28.0	0.2
П.541,	<b>Булочка домашняя</b>	<b>60</b>	8.4	4.3	25.3	173.0	0.1	0.1	0.0	0.6	50.6	91.1	11.6	0.6
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>14.2</b>	<b>9.3</b>	<b>33.7</b>	<b>281.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.7</b>	<b>40.0</b>	<b>0.6</b>	<b>298.6</b>	<b>275.1</b>	<b>39.6</b>	<b>0.8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1675</b>	<b>52.6</b>	<b>53.0</b>	<b>191.8</b>	<b>1462.0</b>	<b>0.7</b>	<b>54.6</b>	<b>40.3</b>	<b>9.4</b>	<b>862.0</b>	<b>1099.6</b>	<b>242.4</b>	<b>9.8</b>