

	1-ый день													
	Завтрак													
325	Каша геркулесовая на молоке	200	298	7,94	14,14	34,36	146,96	69,12	253,44	2	0,06	0,26	0,2	1,2
		250	372,5	9,93	17,68	42,95	183,7	86,4	316,8	2,5	0,08	0,33	0,25	1,5
426	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58	152,2	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	0,19	1,59
	Масло сливочное	10	74,8	0,1	8,25	0,08	1,2	0	1,9	0,02	0,04	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	450	561,53	14,99	26,23	73,77	305,03	93,45	395,75	2,75	24,5	0,35	0,41	2,79
	11-17	500	636,03	16,98	29,77	82,36	341,77	130,19	459,11	3,28	24,52	0,42	0,46	3,09
	Обед													
45	Салат из св. капусты	100	88,67	1,53	5,07	9,03	51,62	14,63	27,03	0,62	0	0,016	0,033	38,47
119	Суп картофельный с перловой крупой	250	342,5	6,8	11,35	51,35	52,55	66,3	220,13	2,55	0,05	0,28	0,18	41,25
		300	411	8,16	13,62	61,62	63,06	79,56	264,15	3,06	0,06	0,33	0,21	49,5
443	Картофельное пюре	180	187,2	3,89	6,71	26,46	83,39	41,38	116,05	1,67	0,04	0,18	0,14	31,14
		200	208	4,32	7,46	29,4	92,66	45,98	128,94	1,86	0,04	0,2	0,16	34,6
239	Рыба тушеная в томате	80/50	174,4	16,46	8,62	7,84	49,76	45,65	234,99	1,1	0	0,14	0,18	7,54
		100/50	218	20,58	10,78	9,8	62,2	57,06	293,74	1,38	0	0,18	0,22	9,42
383	Кисель	200	119	0	0	9,98	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	940	1073,86	33,73	32,49	146,17	251,39	180,99	656,45	7,49	0,09	0,69	0,54	118,4
	11-17	1050	1344,60	40,74	37,87	171,22	288,21	215,26	793,31	9,09	0,1	0,82	0,63	131,99
		Всего:	1635,39	48,72	58,72	219,94	556,42	274,44	1052,2	10,24	24,59	1,04	0,95	121,19
			1980,63	57,72	67,64	253,58	629,98	345,45	1252,42	12,37	24,62	1,24	1,09	135,08
	Полдник													
424	Молоко кипяченое	200	107	5,8	5	9,6	240	28	180	0,2	40	0,08	0,3	2,6

	Печенье	50	168	4,8	2,8	77,7	9	0	41	0,06	0	0,04	0	0
Итого		250	275	10,6	7,8	87,3	249	28	221	0,26	40	0,12	0,3	2,6
	Ужин													
447	Макароны отварные	180	253,8	6,57	5,98	41,85	49,14	29,5	72,07	1,19	0,04	0,14	0,05	0
		200	282	7,3	6,64	46,5	54,6	32,78	80,08	1,32	0,04	0,16	0,06	0
170	Котлета московская	80	188,8	11,18	11,61	9,51	14,28	21,05	106,98	1,09	0,01	0,11	0,1	0,1
		100	236	13,97	14,51	11,89	17,85	26,31	133,72	1,36	0,01	0,13	0,12	0,12
433	Чай с сахаром	200	114	0,4	0,1	30,02	10,5	8,8	16,48	1,72	0	0	0,02	0,2
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	540	718,69	23,26	18,43	122,89	87,79	72,38	253,78	5,52	0,05	0,32	0,18	0,3
го	11-17	600	840,07	27,9	22,21	139,80	101,42	85,92	309,73	6,54	0,05	0,38	0,21	0,32
	Всего:	2629,08	82,58	84,95	430,13	893,21	374,82	1526,98	16,02	25,04	1,32	1,43	124,09	
		3095,7	96,22	97,65	480,68	980,4	459,37	1783,15	19,18	25,07	1,74	1,6	138,6	

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	В2	С
	2-ой день													
	Завтрак													
360	Сырники с	180/30	554,429	29	21,56	61,45	405,58	73,22	459,09	1,64	0,13	0,16	0,61	2,97

	морковь, молоком сгущенным	200/30	616	32,22	23,96	68,28	450,64	81,36	510,1	1,82	0,14	0,18	0,68	3,3
422	Кофейный напиток с молоком	200	210	2,8	3,2	44,62	120,8	14	90	0,18	0,02	0,04	0,14	1,3
	Масло сливочное	10	74,8	0,1	8,25	0,08	1,2	0	1,9	0,02	0,04	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Ито го	7-10	460	909,36	34,77	33,31	127,9	532,25	90,25	566,84	2,12	0,19	0,23	0,77	4,27
	11-17	480	970,93	37,99	35,71	134,73	577,31	98,39	617,85	2,3	0,2	0,25	0,84	4,6
	Обед													
11	Салат из св. моркови с сахаром	100	106,55	1,66	7,08	9,55	46,5	14,85	74	0	0	0,05	0,05	4,55
96	Борщ	250	270	5,15	13,18	32,53	107,23	55,83	138,75	3	0,08	0,13	0,13	51,15
		300	324	6,18	15,81	39,03	128,67	66,99	166,5	3,6	0,09	0,15	0,15	61,38
184	Плов	200	534	37,98	14,36	61,6	43,44	93,2	471,76	4,54	0,06	0,24	0,38	4,12
		250	667,5	47,48	17,95	77	54,3	116,5	589,7	5,68	0,08	0,3	0,48	5,15
395	Компот из сухофруктов	200	208	0	0	19,96	0,4	0	0	0,06	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Ито го	7-10	830	1280,64	49,9	35,36	165,15	211,44	176,91	742,76	9,12	0,14	0,49	0,57	59,82
	11-17	950	1514,12	61,55	41,8	196,93	248,34	213,37	909,65	11,48	0,17	0,59	0,69	71,08
	Всего:	2190,0	2485,05	84,67	68,67	293,05	743,69	267,16	1309,60	11,24	0,33	0,72	1,34	64,09
			2485,05	99,54	77,51	331,66	825,65	311,76	1527,50	13,78	0,37	0,84	1,53	75,68
	Полдник													
411	Кефир	200	90,10	5,22	4,5	7,21	216,22	25,22	162,16	0,18	36,04	0,07	0,31	1,26
473	Булочка «Веснушка»	40	163	3,99	3,17	29,38	10,58	7,28	39,64	0,56	0	0,07	0,02	0
Ито го		240	253,1	9,21	7,67	36,59	226,80	32,50	201,80	0,74	36,04	0,14	0,33	1,26

	Ужин													
439	Капуста тушеная	180	138,6	4,27	5,44	18,11	111,73	38,36	75,98	1,51	0,04	0,07	0,09	95,18
		200	154	4,74	6,04	20,12	124,14	42,62	84,42	1,68	0,04	0,08	0,1	105,76
188	Сосиска	80	196,8	12,8	17,6	0,1	13,04	17,04	128,24	0,72	0	0,08	0,1	34,4
		100	246	16	22	0,12	16,3	21,3	160,3	0,9	0	0,1	0,12	43
435	Напиток из шиповника	200	20	0,6	0	4,4	9,9	2,8	2,8	0,9	0	0	0,01	17,6
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	540	517,49	22,78	23,78	64,12	148,54	71,23	265,27	4,65	0,04	0,22	0,21	147,18
	11-17	600	628,07	27,57	29	76,03	168,81	84,75	326,97	5,62	0,04	0,27	0,24	166,36
	Всего:	2960,59	116,66	100,12	393,76	1119,03	370,89	1776,67	16,63	36,41	1,08	1,88	212,53	
			3366,22	136,32	114,18	444,28	1221,26	429,01	2056,27	20,14	36,45	1,25	2,1	243,3

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	В2	С
	3-ий день													
	Завтрак													
364	Омлет из яиц	140	277,95	14,08	23,46	2,6	106,34	17,8	232,69	2,6	0,33	0,08	0,51	0,48

		160	316,1	16,01	26,68	2,96	120,93	20,24	264,63	2,96	0,38	0,09	0,58	0,55
434	Чай с лимоном	200	118	0,52	0,1	30,44	16,1	10,48	19,56	1,8	0	0	0,02	5,8
*	Масло сливочное	10	74,8	0,1	8,25	0,08	1,2	0	1,9	0,02	0,04	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	380	540,88	17,57	32,11	54,87	128,31	31,31	270	4,7	0,37	0,11	0,55	6,28
го	11-17	410	579,03	19,5	35,33	55,23	142,90	33,75	301,94	5,06	0,42	0,12	0,62	6,35
	Обед													
59	Салат из св. огурцов	100	88,33	0,73	8,42	2,4	23,15	13,08	38,92	0,57	0	0,02	0,03	9,27
150	Щи из свежей капусты с картофелем	250	235	4,93	13,3	23,33	106,1	52,8	124,93	1,9	0,08	0,2	0,15	77,23
		300	282	5,91	15,96	27,99	127,32	63,36	149,91	2,28	0,09	0,24	0,18	92,67
445	Гречка рассыпчатая	180	32,4	10,49	7,94	51,68	74,68	166,5	248,96	5,6	0,04	0,34	0,16	0
		200	36	11,66	8,82	57,42	82,98	185	276,62	6,22	0,04	0,38	0,18	0
207	Птица отварная	80	187,2	24,45	9,44	0,9	25,01	24,74	220,27	1,89	0,08	0,08	0,16	0,24
		100	234	30,56	11,8	1,12	31,26	30,92	275,34	2,36	0,1	0,1	0,2	0,3
433	Чай с сахаром	200	114	0,4	0,1	30,02	10,5	8,8	16,48	1,72	0	0	0,02	0,2
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	890	819,02	46,11	39,94	149,84	253,31	278,95	707,81	13,2	0,2	0,71	0,53	86,94
го	11-17	1000	962,40	55,49	46,06	170,34	293,68	319,19	836,72	15,29	0,31	0,83	0,62	102,44
		Всего:	1359,90	63,68	72,05	204,71	381,62	310,26	977,81	17,90	0,57	0,82	1,08	93,22
			1541,43	74,99	81,39	225,57	436,58	352,94	1138,66	20,35	0,73	0,95	1,24	108,79
	Полдник													
426	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58	152,2	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	0,19	1,59
	Сушка	15	63,51	1,54	1,14	11,77	6,16	2,25	13,08	0,15	9,77	0,02	0	0
Итого		215	182,11	5,62	4,68	29,35	158,36	23,59	137,64	0,63	34,17	0,08	0,19	1,59
го	Ужин													
1033	Пельмени	180/ 10	281,88	17,73	8,10	34,29	99,99	0,09	36,81	0,009	0,09			0

	отварные со слив. маслом	200/10	313,20	19,70	9,0	38,10	111,10	0,10	40,90	0,01	0,10			0
394	Компот из замороженных ягод	200	124	0,42	0,42	30,54	17,68	9,72	11,88	2,42	0	0,02	0,02	17,82
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	470	567,97	23,26	9,26	106,34	131,54	22,84	106,94	3,949	0,09	0,09	0,03	17,82
	11-17	510	645,27	26,35	10,38	120,03	147,25	27,85	132,23	4,57	0,10	0,11	0,03	17,82
		Всего:	2109,98	92,56	85,99	340,40	671,52	356,69	1222,39	22,479	34,83	0,99	1,30	112,63
			2368,81	106,96	96,45	374,95	742,19	404,38	1408,53	25,55	35	1,14	1,46	128,2

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	В2	С
	4-ый день													
	Завтрак													
68	Каша молочная	200	264	5,86	12,04	33,16	125,24	36,32	152,66	0,78	0,06	0,12	0,16	1,22

	«Дружба»	250	330	7,33	15,05	41,45	156,55	45,4	190,83	0,98	0,08	0,15	0,2	1,53
422	Кофейный напиток с молоком	200	210	2,8	3,2	44,62	120,8	14	90	0,18	0,02	0,04	0,14	1,3
	Масло сливочное	10	74,8	0,1	8,25	0,08	1,2	0	1,9	0,02	0,04	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	440	618,93	11,63	23,79	99,61	251,91	53,35	260,41	1,26	0,12	0,19	0,32	2,52
	11-17	500	684,93	13,10	26,80	107,90	283,22	62,43	298,58	1,46	0,14	0,22	0,36	2,83
	Обед													
2	Винегрет овощной	100	126,67	1,23	10,12	7,47	24,5	18,47	40,58	0,77	0	0,033	0,033	9,35
118	Суп картофельный с горохом	250	365	13,7	11,85	49,35	109,6	100,75	273,55	5,05	0,05	0,58	0,2	38,13
		300	438	16,44	14,22	59,22	131,52	120,9	328,26	6,06	0,06	0,69	0,24	45,75
447	Макароны отварные	180	253,8	6,57	5,98	41,85	49,14	29,5	72,07	1,19	0,04	0,14	0,05	0
		200	282	7,3	6,64	46,5	54,6	32,78	80,08	1,32	0,04	0,16	0,06	0
155	Гуляш	80/80	235,2	25,84	11,23	7,66	27,09	41,04	285,82	14,16	0,03	0,16	0,29	4,99
		100/80	294	32,3	14,04	9,58	33,86	51,3	357,28	17,7	0,04	0,2	0,36	6,24
394	Компот из замороженных ягод	200	124	0,42	0,42	30,54	17,68	9,72	11,88	2,42	0	0,02	0,02	17,82
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	970	1266,76	52,87	40,34	178,38	241,88	212,51	742,15	25,11	0,12	1,003	0,603	70,29
	11-17	1080	1472,74	63,92	46,40	204,70	280,63	251,20	897,53	30,41	0,14	1,193	0,723	79,16
		Всего:	1885,69	64,50	64,13	277,99	493,79	265,86	1002,56	26,37	0,24	1,193	0,923	72,81
			2157,67	77,02	73,20	312,60	563,85	313,63	1196,11	31,87	0,28	1,413	1,083	81,99
	Полдник													
383	Кисель	200	119	0	0	9,98	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	93,51	3,83	0,4	29	6,23	4,04	21,13	0,37	0	0,04	0,01	0
Итого		240	212,51	3,83	0,40	38,98	6,43	4,04	21,13	0,40	0	0,04	0,01	0

<i>зо</i>														
	Ужин													
443	Картофельное пюре	180	187,2	3,89	6,71	26,46	83,39	41,38	116,05	1,67	0,04	0,18	0,14	31,14
		200	208	4,32	7,46	29,4	92,66	45,98	128,94	1,86	0,04	0,2	0,16	34,6
239	Рыба тушеная в томате	80	174,4	16,46	8,62	7,84	49,76	45,65	234,99	1,1	0	0,14	0,18	7,54
		100	218	20,58	10,78	9,8	62,2	57,06	293,74	1,38	0	0,18	0,22	9,42
433	Чай с сахаром	200	114	0,4	0,1	30,02	10,5	8,8	16,48	1,72	0	0	0,02	0,2
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	540	637,69	25,86	16,17	105,83	157,52	108,86	425,77	6,01	0,04	0,39	0,35	38,88
	11-17	600	748,07	31,53	19,30	120,61	183,83	129,87	518,61	7,10	0,04	0,47	0,41	44,22
	Всего:	2735,89	94,19	80,70	422,80	657,74	378,76	1449,46	32,78	0,28	1,623	1,283	111,69	
			3118,25	112,38	92,90	472,19	754,11	447,54	1735,85	39,37	0,32	1,923	1,503	126,21

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	5-ый день													
	Завтрак													
279	Оладьи с	180/10	689,4	14,45	34,69	78,62	149,92	32,76	206,35	1,58	0,23	0,23	0,27	1,31

	маслом сливочным	200/15	766	16,06	38,54	87,36	166,58	36,4	229,28	1,76	0,26	0,26	0,3	1,46
426	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58	152,2	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	0,19	1,59
	Масло сливочное	10	74,8	0,1	8,25	0,08	1,2	0	1,9	0,02	0,04	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	430	952,93	21,50	46,78	118,03	307,99	57,13	348,66	2,36	24,67	0,32	0,48	2,90
	11-17	465	1029,53	23,11	50,63	126,77	324,65	60,77	371,59	2,54	24,70	0,35	0,51	3,05
	Обед													
64	Салат из свеклы с яйцом	100	115	1,4	8,42	8,45	38,45	20,9	40,42	1,33	0	0,017	0,033	9,4
		1/4	15,71	1,27	1,15	0,07	5,50	1,20	19,20	0,25	25	0,01	0,05	0
103	Рассольник ленинградский	250	332,5	6,3	13,75	44,05	64,88	67,43	196,25	2,55	0,08	0,28	0,18	43,15
		300	399	7,56	16,5	52,86	77,85	80,91	235,5	3,06	0,09	0,33	0,21	51,78
439	Капуста тушеная	180	138,6	4,27	5,44	18,11	111,73	38,36	75,98	1,51	0,04	0,07	0,09	95,18
		200	154	4,74	6,04	20,12	124,14	42,62	84,42	1,68	0,04	0,08	0,1	105,76
191	Тефтели школьные	80	349,33	13,12	22,59	23,25	66,04	59,83	174,97	2,01	0,01	0,13	0,17	10,93
		100	436,67	16,4	28,23	29,07	82,55	74,78	218,72	2,52	0,02	0,17	0,22	13,67
	Отвар из шиповника	200	20	0,60	0	4,40	9,90	2,80	2,80	0,90	0	0	0,01	17,60
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	900	1133,23	32,07	52,09	139,84	310,37	203,55	567,87	10,07	25,13	0,577	0,543	176,26
	11-17	1010	1348,45	38,20	61,30	166,36	356,86	241,24	680,51	11,88	25,15	0,697	0,633	198,21
		Всего:	2086,16	53,57	98,87	257,87	618,36	260,68	916,53	12,43	49,80	0,897	1,023	179,16
			2377,98	61,31	111,93	293,13	681,51	302,01	1052,10	14,42	49,85	1,047	1,143	201,26
	Полдник													
	Апельсин	250	100	2,20	0,50	20,20	8,50	32,50	85	0,70	0,10	0,1		35
Итого		250	100	2,20	0,50	20,20	8,50	32,50	85	0,70	0,10	0,1		35
	Ужин													
435	Гороховое	180	219,8	16,10	1,10	35,50	53,40	32,80	135,60	3,20	0,001	0,50		0

	пюре	200	244,22	17,89	1,22	39,44	59,33	36,44	150,67	3,56	0,001	0,56		0
178	Печеночные оладьи	80	230,4	17,02	12,66	11,9	96,48	21,76	282,69	5,79	6,13	0,26	1,7	24,77
		100	288	21,28	15,82	14,88	120,60	27,2	353,36	7,24	7,66	0,32	2,12	30,96
383	Кисель	200	238	0	0	19,96	0,4	0	0	0,06	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	540	731,29	38,23	14,50	98,89	163,95	67,59	476,54	10,54	6,131	0,83	1,71	24,77
	11-17	600	859,29	45,40	18	115,69	198,60	81,67	583,48	12,97	7,661	0,97	2,13	30,96
	Всего:	3036,45	94	113,87	376,96	790,81	360,77	1478,07	23,67	56,031	1,827	2,733	238,93	
			3456,27	108,91	130,43	429,02	888,61	416,18	1720,58	28,09	57,611	2,117	3,273	267,22

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	6-ой день													
	Завтрак													
360	Сырники с морковью,	180/30	554,429	29	21,56	61,45	405,58	73,22	459,09	1,64	0,13	0,16	0,61	2,97
		200/30	616	32,22	23,96	68,28	450,64	81,36	510,1	1,82	0,14	0,18	0,68	3,3

	молоком сгущенным													
434	Чай с лимоном	200	118	0,52	0,1	30,44	16,1	10,48	19,56	1,8	0	0	0,02	5,8
	Масло сливочное	10	74,8	0,1	8,25	0,08	1,2	0	1,9	0,02	0,04	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Ито го	7-10	460	817,36	32,49	30,21	113,72	427,55	86,73	496,40	3,74	0,17	0,19	0,65	8,77
	11-17	480	878,93	35,71	32,61	120,55	472,61	94,87	547,41	3,92	0,18	0,21	0,72	9,10
	Обед													
45	Салат из св. капусты	100	88,67	1,53	5,07	9,03	51,62	14,63	27,03	0,62	0	0,016	0,033	38,47
117	Суп картофельный	250	337,5	6,35	11,45	50	52,43	77,88	193,75	2,95	0,05	0,35	0,23	60
		300	405	7,62	13,74	60	62,91	93,45	232,5	3,54	0,06	0,42	0,27	72
448	Рис отварной	180	273,6	4,57	7,33	46,33	39,28	34,4	98,73	0,92	0,04	0,04	0,02	0
		200	304	5,04	8,14	51,48	43,64	38,22	109,7	1,02	0,04	0,04	0,02	0
207	Птица отварная	80	187,2	24,45	9,44	0,9	25,01	24,74	220,27	1,89	0,08	0,08	0,16	0,24
		100	234	30,56	11,8	1,12	31,26	30,92	275,34	2,36	0,1	0,1	0,2	0,3
395	Компот из сухофруктов	200	208	0	0	19,96	0,4	0	0	0,06	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Ито го	7-10	890	1257,06	42,01	34,03	167,73	182,61	164,68	598,03	7,96	0,17	0,556	0,453	98,71
	11-17	1000	1447,74	50,98	39,71	192,98	208,30	195,25	724,02	9,74	0,20	0,666	0,533	110,77
		Всего:	2074,42	74,50	64,24	281,45	610,16	251,41	1094,43	11,70	0,34	0,746	1,103	107,48
			2326,67	86,69	72,32	313,53	680,91	290,12	1271,43	13,66	0,38	0,876	1,253	119,87
	Полдник													
411	Кефир	200	90,10	5,22	4,5	7,21	216,22	25,22	162,16	0,18	36,04	0,07	0,31	1,26
	Печенье	50	168	4,8	2,8	77,70	9	6	41	0,06	0	0,04	0	0
Ито го		250	258,10	10,02	7,30	84,91	225,22	25,22	203,16	0,24	36,04	0,11	0,31	1,26
	Ужин													
445	Гречка рассыпчатая	180	32,4	10,49	7,94	51,68	74,68	166,5	248,96	5,6	0,04	0,34	0,16	0
		200	36	11,66	8,82	57,42	82,98	185	276,62	6,22	0,04	0,38	0,18	0

160	Зразы рубленые	80	208	10,47	12,91	12,19	30,03	24,53	119,18	1,35	0,06	0,07	0,11	6,4
		100	260	13,09	16,14	15,24	37,54	30,66	148,97	1,69	0,07	0,09	0,14	8
435	Отвар из шиповника	200	20	0,60	0	4,40	9,90	2,80	2,80	0,90	0	0	0,01	17,60
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Ито го	7-10	540	422,49	26,67	21,59	109,78	128,48	206,86	429,19	9,37	0,10	0,48	0,29	24
	11-17	600	524,07	31,58	25,92	128,45	148,89	236,49	507,84	10,95	0,11	0,54	0,34	25,60
		Всего:	2755,01	111,19	93,13	476,14	963,86	483,49	1726,78	21,31	36,48	1,336	1,703	132,74
			3108,84	128,29	105,54	526,89	1055,02	551,83	1982,43	24,85	36,53	1,526	1,903	146,73

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	7-ой день													
	Завтрак													
364	Омлет из яиц	140	277,95	14,08	23,46	2,6	106,34	17,8	232,69	2,6	0,33	0,08	0,51	0,48
		160	316,1	16,01	26,68	2,96	120,93	20,24	264,63	2,96	0,38	0,09	0,58	0,55

422	Кофейный напиток с молоком	200	210	2,8	3,2	44,62	120,8	14	90	0,18	0,02	0,04	0,14	1,3
	Масло сливочное	10	74,8	0,1	8,25	0,08	1,2	0	1,9	0,02	0,04	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	390	632,88	19,85	35,21	69,05	233,01	34,83	340,44	3,08	0,39	0,15	0,67	1,78
	11-17	410	671,03	21,78	38,43	69,41	247,60	37,27	372,38	3,44	0,44	0,16	0,74	1,85
	Обед													
2	Винегрет овощной	100	126,67	1,23	10,12	7,47	24,5	18,47	40,58	0,77	0	0,033	0,033	9,35
150	Щи	250	235	4,93	13,3	23,33	106,1	52,8	124,93	1,9	0,08	0,2	0,15	77,23
		300	282	5,91	15,96	27,99	127,32	63,36	149,91	2,28	0,09	0,24	0,18	92,67
443	Картофельное пюре	180	187,2	3,89	6,71	26,46	83,39	41,38	116,05	1,67	0,04	0,18	0,14	31,14
		200	208	4,32	7,46	29,4	92,66	45,98	128,94	1,86	0,04	0,2	0,16	34,6
170	Котлета	80	188,8	11,18	11,61	9,51	14,28	21,05	106,98	1,09	0,01	0,11	0,1	0,1
		100	236	13,97	14,51	11,89	17,85	26,31	133,72	1,36	0,01	0,13	0,12	0,12
383	Кисель	200	238	0	0	19,96	0,4	0	0	0,06	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	890	1018,76	26,34	42,48	118,26	242,34	146,73	446,79	6,98	0,13	0,593	0,433	117,82
	11-17	1000	1179,74	31,66	49,01	138,12	281	172,15	532,60	8,44	0,14	0,693	0,503	136,74
		Всего:	1651,64	46,19	77,69	187,31	475,35	181,56	787,23	10,06	0,52	0,743	1,103	119,60
			1850,77	53,44	87,44	207,53	528,60	209,42	904,98	11,88	0,58	0,853	1,243	138,59
	Полдник													
	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58	152,2	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	0,19	1,59
473	Булочка «Веснушка»	40	163	3,99	3,17	29,38	10,58	7,28	39,64	0,56	0	0,07	0,02	0
Итого		240	281,60	8,07	6,71	46,96	162,78	28,62	164,20	1,04	24,40	0,13	0,21	1,59
	Ужин													
1033	Пельмени	180/10	281,88	17,73	8,10	34,29	99,99	0,09	36,81	0,009	0,09			0

	отварные	200/10	313,20	19,70	9,0	38,10	111,10	0,10	40,90	0,01	0,10			0
433	Чай с сахаром	200	114	0,4	0,1	30,02	10,5	8,8	16,48	1,72	0	0	0,02	0,2
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	470	557,97	25,24	8,94	105,82	124,36	21,92	111,54	3,249	0,09	0,07	0,03	0,20
	11-17	510	635,27	26,33	10,06	119,51	140,07	26,93	136,83	3,87	0,10	0,09	0,03	0,20
		Всего:	2491,21	77,50	93,34	340,09	762,49	232,10	1062,97	14,349	25,01	0,943	1,343	121,39
			2767,64	87,84	104,21	374	831,45	264,97	1206,01	16,79	25,08	1,073	1,483	140,38

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	В2	С
8-ой день														
	Завтрак													
323	Каша пшеничная молочная	200	318	8,18	12,8	42,46	129,12	53,22	197,54	1,42	0,06	0,22	0,16	1,2
		250	397,5	10,23	16	53,08	161,4	66,53	246,93	1,78	0,08	0,28	0,2	1,5

	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58	152,2	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	0,19	1,59
	Масло сливочное	10	74,8	0,1	8,25	0,08	1,2	0	1,9	0,02	0,04	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	450	581,53	15,23	24,89	81,87	287,19	77,59	339,85	2,20	24,50	0,31	0,37	2,79
	11-17	500	661,03	17,28	28,09	92,49	319,47	90,90	389,24	2,56	24,52	0,37	0,41	3,09
	Обед													
11	Салат из св. моркови с сахаром	100	106,55	1,66	7,08	9,55	46,5	14,85	74	0	0	0,05	0,05	4,55
96	Борщ	250	270	5,15	13,18	32,53	107,23	55,83	138,75	3	0,08	0,13	0,13	51,15
		300	324	6,18	15,81	39,03	128,67	66,99	166,5	3,6	0,09	0,15	0,15	61,38
447	Макароны отварные	180	253,8	6,57	5,98	41,85	49,14	29,5	72,07	1,19	0,04	0,14	0,05	0
		200	282	7,3	6,64	46,5	54,6	32,78	80,08	1,32	0,04	0,16	0,06	0
226	Котлета рыбная	80	169,6	10,88	7,89	13,54	48,53	27,26	149,36	0,94	0	0,1	0,11	0,77
		100	212	13,6	9,86	16,92	60,66	34,08	186,7	1,18	0	0,12	0,14	0,96
394	Компот из замороженных ягод	200	124	0,42	0,42	30,54	17,68	9,72	11,88	2,42	0	0,02	0,02	17,82
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	910	1086,04	29,79	35,29	169,52	282,95	150,19	504,31	9,07	0,12	0,51	0,37	74,29
	11-17	1000	1256,62	35,39	40,77	193,93	326,58	176,45	598,61	10,66	0,13	0,59	0,43	84,71
	Всего:	1667,57	45,02	60,18	251,39	570,14	227,78	844,16	11,27	24,62	0,82	0,74	77,08	
		1917,65	52,67	68,86	286,42	646,05	267,35	987,85	13,22	24,65	0,96	0,84	87,80	
	Полдник													
383	Кисель	200	119	0	0	9,98	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	Пряник	80	280	3,80	2,20	62,10	48		32,80	0,04		0,06		
Итого		280	399	3,80	2,20	72,08	48,20		32,80	0,07		0,06		
	Ужин													
158	Жаркое по-	250	307,5	27,27	9,51	26,93	35,78	67,61	348,72	4,17	0,03	0,3	0,36	33,84

	домашнему	300	410	36,36	12,68	35,9	47,7	90,14	464,96	5,56	0,04	0,4	0,48	45,12
395	Компот из сухофруктов	200	208	0	0	19,96	0,4	0	0	0,06	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	530	677,59	32,38	10,25	88,40	50,05	80,64	406,97	5,75	0,03	0,37	0,37	33,84
	11-17	600	826,07	44,83	13,64	107,25	66,57	108,17	544,41	7,76	0,04	0,49	0,49	45,12
	Всего:	2744,16	81,20	72,63	411,87	668,39	308,42	1283,93	17,09	24,65	1,25	1,11	110,92	
			3142,72	101,30	84,70	465,75	760,82	375,52	1565,06	21,05	24,69	1,51	1,33	132,92

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
9-ый день														
	Завтрак													
279	Оладьи со	180/10	689,4	14,45	34,69	78,62	149,92	32,76	206,35	1,58	0,23	0,23	0,27	1,31

	сливочным маслом	200/15	766	16,06	38,54	87,36	166,58	36,4	229,28	1,76	0,26	0,26	0,3	1,46
434	Чай с лимоном	200	118	0,52	0,1	30,44	16,1	10,48	19,56	1,8	0	0	0,02	5,8
	Масло сливочное	10	74,8	0,1	8,25	0,08	1,2	0	1,9	0,02	0,04	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	440	952,33	17,94	43,34	130,89	171,89	46,27	243,66	3,68	0,27	0,26	0,31	7,11
	11-17	465	1028,93	19,55	47,19	139,63	188,55	49,91	266,59	3,86	0,30	0,29	0,34	7,26
	Обед													
64	Салат из свеклы с яйцом	100	115	1,4	8,42	8,45	38,45	20,9	40,42	1,33	0	0,017	0,033	9,4
	Рассольник	250	332,5	6,3	13,75	44,05	64,88	67,43	196,25	2,55	0,08	0,28	0,18	43,15
103		300	399	7,56	16,5	52,86	77,85	80,91	235,5	3,06	0,09	0,33	0,21	51,78
445	Гречка отварная	180	32,4	10,49	7,94	51,68	74,68	166,5	248,96	5,6	0,04	0,34	0,16	0
		200	36	11,66	8,82	57,42	82,98	185	276,62	6,22	0,04	0,38	0,18	0
182	Печень тушеная с соусом	80/40	228,8	21,25	12,99	6,4	123,47	24,3	368,54	8,05	9,38	0,35	2,5	38,42
		100/60	286	26,56	16,24	8	154,34	30,38	460,68	10,06	11,72	0,44	3,12	48,02
433	Чай с сахаром	200	114	0,4	0,1	30,02	10,5	8,8	16,48	1,72	0	0	0,02	0,2
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	940	1000,50	46,22	45,09	182,18	331,35	302,16	948,10	21,02	34,50	1,067	2,953	91,17
	11-17	1070	1173,78	55,08	52,19	208,21	388,09	345,22	1128,35	24,78	36,85	1,267	3,623	109,40
	Всего:		1952,83	64,16	88,43	313,07	503,24	348,43	1191,76	24,70	34,77	1,327	3,263	98,28
			2202,71	74,63	99,38	347,84	576,64	395,13	1394,94	28,64	37,15	1,557	3,963	116,66
	Полдник													
424	Молоко кипяченое	200	107	5,8	5	9,6	240	28	180	0,2	40	0,08	0,3	2,6
	Хлеб пшеничный	40	93,51	3,83	0,4	29	6,23	4,04	21,13	0,37	0	0,04	0,01	0
Итого		240	200,51	9,63	5,40	38,60	246,23	32,04	201,13	0,57	40	0,12	0,31	2,60

132	Суп молочный с макаронными изделиями	250	402,5	14,13	14,78	52,65	390,48	66,4	340,2	0,98	0,08	0,25	0,5	4,05
		300	483	16,95	17,73	63,18	468,57	79,68	408,24	1,17	0,09	0,3	0,6	4,86
	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58	152,2	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	0,19	1,59
	Масло сливочное	10	74,8	0,1	8,25	0,08	1,2	0	1,9	0,02	0,04	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	500	666,03	21,18	26,87	92,06	548,55	90,77	482,51	1,76	24,52	0,34	0,71	5,64
	11-17	550	746,53	24	29,82	102,59	626,64	104,05	550,55	1,95	24,53	0,39	0,81	6,45
	Обед													
61	Салат из св. помидоров	100	100	1,08	8,47	4,6	20,13	17,68	30,67	0,83	0	0,05	0,033	20,33
118	Суп гороховый	250	365	13,7	11,85	49,35	109,6	100,75	273,55	5,05	0,05	0,58	0,2	38,13
		300	438	16,44	14,22	59,22	131,52	120,9	328,26	6,06	0,06	0,69	0,24	45,75
439	Капуста тушеная	180	138,6	4,27	5,44	18,11	111,73	38,36	75,98	1,51	0,04	0,07	0,09	95,18
		200	154	4,74	6,04	20,12	124,14	42,62	84,42	1,68	0,04	0,08	0,1	105,76
191	Тефтели школьные	80	349,33	13,12	22,59	23,25	66,04	59,83	174,97	2,01	0,01	0,13	0,17	10,93
		100	436,67	16,4	28,23	29,07	82,55	74,78	218,72	2,52	0,02	0,17	0,22	13,67
	Отвар из шиповника	200	20	0,60	0	4,40	9,90	2,80	2,80	0,90	0	0	0,01	17,60
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	890	1135,02	37,88	49,09	141,22	331,27	232,45	616,22	11,82	0,10	0,9	0,513	182,17
	11-17	1000	1356,74	45,49	57,92	168,80	386,71	276,81	744,32	14,13	0,12	1,08	0,613	203,11
	Всего:	1801,05	59,06	75,96	233,28	879,82	323,22	1098,73	13,58	24,62	1,24	1,223	187,81	
			2103,27	69,49	87,74	271,39	1013,35	380,86	1294,87	16,08	24,65	1,47	1,423	209,56
	Полдник													
411	Кефир с сахаром	200	145	5,6	6,4	15,18	240,14	28	190	0,22	0,04	0,06	0,34	1,4
473	Булочка «Веснушка»	50	163	3,99	3,17	29,38	10,58	7,28	39,64	0,56	0	0,07	0,02	0
Итого		250	308	9,59	9,57	44,56	250,72	35,28	229,64	0,78	0,04	0,13	0,36	1,40

<i>зо</i>														
	Ужин													
364	Омлет из яиц	140	277,95	14,08	23,46	2,6	106,34	17,8	232,69	2,6	0,33	0,08	0,51	0,48
		160	316,1	16,01	26,68	2,96	120,93	20,24	264,63	2,96	0,38	0,09	0,58	0,55
207	Птица отварная	80	187,2	24,45	9,44	0,9	25,01	24,74	220,27	1,89	0,08	0,08	0,16	0,24
		100	234	30,56	11,8	1,12	31,26	30,92	275,34	2,36	0,1	0,1	0,2	0,3
394	Компот из замороженных ягод	200	124	0,42	0,42	30,54	17,68	9,72	11,88	2,42	0	0,02	0,02	17,82
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Ито	7-10	500	751,24	44,06	34,06	75,55	162,90	65,29	523,09	8,43	0,41	0,25	0,70	18,54
зо	11-17	560	882,17	53,22	39,86	86,01	188,34	78,91	631,30	9,88	0,48	0,30	0,81	18,67
		Всего:	2860,29	112,71	119,59	353,39	1293,51	423,79	1851,46	22,79	25,07	1,62	2,283	207,75
			3293,44	132,30	137,17	401,96	1452,41	495,05	2155,81	26,74	25,17	1,90	2,593	229,63