

Возрастная категория: 11 лет и старше

Неделя: 1

День: 1 (понедельник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества, мг/сут										№ рецепт
		энергетическая ценность							К	Na	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C		
		Б	Ж	У	Ккал	8	9	10										11	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
ЗАВТРАК																			
Каша рисовая жидкая молочная с маслом	260	6,31	13,27	41,37	310,76	448,18	220,98	161,06	37,29	171,03	0,58	71,81	0,07	1,45	182				
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14				
Сыр плавленый	30	6,15	6,90	0,69	88,99	315,00	60,00	210,00	9,90	270,00	0,24	45,00	0,01	0,18	15				
Хлеб пшеничный	35	2,45	0,35	14,35	70,00	176,76	24,50	44,33	14,35	45,50	1,28	0,00	0,14	0,11	ТТК				
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ТТК				
Какао с молоком	200	4,07	3,54	14,57	118,60	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	1,59	382				
Итого за завтрак	555	20,15	31,51	78,51	690,35	1123,48	558,15	584,67	90,88	639,42	3,16	181,21	0,36	3,46					
ОБЕД																			
Кукуруза сахарная консервированная	100	4,70	1,60	23,60	127,60	400,00	0,00	42,00	13,00	41,00	0,00	3,00	0,02	4,80	таб.24				
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,02	6,45	8,26	105,95	591,50	383,30	49,25	31,98	49,00	0,83	0,00	0,06	15,78	88				
Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	60/50	7,46	8,29	9,44	142,00	201,85	151,60	23,65	16,50	83,14	0,68	33,00	0,05	0,41	279				
Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,14	304,08	44,75	20,81	9,77	45,08	0,97	34,28	0,07	0,00	309				
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,73	349				
Хлеб пшеничный	45	3,15	0,45	18,45	90,00	225,86	31,50	58,26	18,45	58,50	1,65	0,00	0,18	0,15	ТТК				
Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	12,95	63,00	211,05	58,32	25,65	14,00	44,32	0,98	0,00	0,14	0,23	ТТК				
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00*	2,30	0,00	0,02	5,00	338				
Итого за обед	1030	26,90	22,94	146,72	910,49	1956,18	1054,27	271,10	133,16	360,48	8,11	70,28	0,55	27,10					
ПОЛДНИК																			
Сдоба Домашняя*	100	7,50	13,20	60,90	394,00	210,80	105,50	19,80	27,40	70,00	1,30	4,00	0,12	0,00	769				
Чай с сахаром*	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	685				
Итого за полдник	300	7,70	13,20	75,90	452,00	210,96	117,50	20,80	27,40	101,00	1,30	4,00	0,12	1,80					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1885	54,75	67,65	301,13	2052,84	3290,62	1729,92	876,57	251,44	1100,90	12,57	255,49	1,03	32,36					

Возрастная категория: 11 лет и старше
 Неделя: 1
 День: 3 (среда)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества, мг/сут										№ рецепт
		энергетическая ценность							B	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C		
		Б	Ж	У	Ккал	8	9	10										11	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
ЗАВТРАК																			
Омлет натуральный	150	13,94	24,80	2,63	289,65	804,90	217,67	112,81	17,66	247,08	2,89	355,19	0,11	0,28	210				
Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,00	3,25	20,00	131,50	23,00	5,00	4,30	17,00	0,40	7,00	0,04	2,40					
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14				
Сыр (45 % жирности)	30	7,89	7,98	0,00	102,99	255,00	24,00	270,00	15,00	177,00	0,27	69,00	0,01	0,21	15				
Хлеб пшеничный	35	2,45	0,35	14,35	70,00	176,76	24,50	44,33	14,35	45,50	1,28	0,00	0,14	0,11	тгк				
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	тгк				
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	0,04	1,33	378				
Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	12,00	156,00	36,00	11,00	17,00	0,10	10,00	0,06	38,00	338				
Итого за завтрак	595	29,32	42,13	51,16	703,64	1552,56	636,1	611,8	85,71	624,71	5,93	491,19	0,48	42,46					
ОБЕД																			
Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2,00	9,00	0,00	96,00	700,00	315,00	41,00	15,00	37,00	0,70	153,00	0,02	7,00	101				
Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,26	16,52	148,25	591,58	472,83	42,68	35,58	88,10	2,05	0,00	0,00	5,83	102				
Птица отварная	100	14,80	7,80	0,36	129,60	316,20	176,20	56,00	20,28	167,00	1,90	98,20	0,04	2,36	288				
Рис припущенный	180	4,35	5,14	43,99	239,94	700,60	48,29	2,90	22,80	72,72	0,62	0,00	0,03	0,00	305				
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	12,00	290,00	14,00	8,00	14,00*	3,40	0,00	0,22	4,00	389				
Хлеб пшеничный	45	3,15	0,45	18,45	90,00	225,86	31,50	58,26	18,45	58,50	1,65	0,00	0,18	0,15	тгк				
Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	12,95	63,00	211,05	58,32	25,65	14,00	44,32	0,98	0,00	0,14	0,23	тгк				
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,02	5,00	338				
Итого за обед	1010	33,08	28,30	122,77	898,59	2771,29	1547,14	259,49	146,11	497,64	13,60	251,20	0,65	24,57					
ПОЛДНИК																			
Сдоба «Ванильная»	100	7,90	8,50	58,10	343,00	314,80	110,20	22,40	28,40	76,60	1,40	14,00	1,40	0,00	767				
Сок	200	1,00	0,00	21,20	88,00	12,00	290,00	14,00	8,00	14,00	3,40	0,00	0,22	4,00	707				
Итого за полдник	300	8,90	8,50	79,30	431,00	326,80	400,20	36,40	36,40	90,60	4,80	14,00	1,62	4,00					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1905	71,30	78,93	253,23	2033,23	4650,65	2583,44	907,69	268,22	1212,95	24,33	756,39	2,75	71,03					

Возрастная категория: 11 лет и старше

Неделя: 1

День: 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества, мг/сут											№ рецепт
		энергетическая ценность							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C			
		Б	Ж	У	Ккал	8	9	10										11	12	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
ЗАВТРАК																				
Котлета Любительская	100/10	14,86	12,58	6,60	202,50	1434,56	309,16	74,28	41,50	188,46	1,48	49,40	0,08	0,66	325					
Картофель отварной	180	3,42	5,17	27,60	170,82	699,77	870,64	17,57	35,19	95,67	1,39	0,00	0,18	25,20	310					
Хлеб пшеничный	35	2,45	0,35	14,35	70,00	176,76	24,50	44,33	14,35	45,50	1,28	0,00	0,14	0,11	ттек					
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ттек					
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	376					
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,03	10,00	338					
Итого за завтрак	645	22,29	18,72	80,75	586,32	2457,85	1527,63	167,84	108,04	396,96	6,91	49,40	0,51	37,90						
ОБЕД																				
Икра морковная	100	2,00	0,10	20,55	91,20	90,01	3,73	46,53	32,24	60,92	1,00	0,00	0,04	4,22	75					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	606,13	385,30	49,73	26,35	54,60	1,23	0,00	0,05	10,68	82					
Котлета московская	100/10	12,90	31,00	10,06	370,00	523,50	165,62	18,56	17,70	123,01	2,13	50,22	0,72	0,24	270					
Каша рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	700,15	311,54	17,78	162,99	244,71	5,47	0,00	0,25	0,00	302					
Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,20	2,34	10,34	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,01	1,00	388					
Хлеб пшеничный	45	3,15	0,45	18,45	90,00	225,86	31,50	58,26	18,45	58,50	1,65	0,00	0,18	0,15	ттек					
Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	12,95	63,00	211,05	58,32	25,65	14,00	44,32	0,98	0,00	0,14	0,23	ттек					
Итого за обед	930	32,98	45,89	140,42	1114,85	2359,04	966,35	237,85	275,17	589,50	13,09	50,22	1,40	16,52						
ПОЛДНИК																				
Плюшка «Московская»	100	7,00	8,00	56,00	335,00	346,60	109,60	22,00	29,00	74,00	1,38	26,00	0,14	0,00	785					
Ряженка	200	6,00	12,00	8,20	169,00	100,00	292,00	248,00	28,00	196,00	0,20	40,00	0,40	0,60	386					
Итого полдник	300	13,00	20,00	64,20	504,00	446,60	401,60	270,00	57,00	270,00	1,58	66,00	0,54	0,60						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1875	68,27	84,61	285,37	2205,17	5263,49	2895,58	675,69	440,21	1256,46	21,58	165,62	2,45	55,02						

Возрастная категория: 11 лет и старше
 Неделя: 2
 День: 7 (понедельник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества, мг/сут							№ рецепт		
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C				
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
1	2																	
ЗАВТРАК																		
Каша жидкая из смеси круп (рис, пшено) молочная с маслом	260	6,83	15,15	32,57	255,04	449,31	255,74	167,70	48,07	201,50	1,07	96,57	0,15	1,44	т14			
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14			
Сыр плавленый	30	6,15	6,90	0,69	88,99	315,00	60,00	210,00	9,90	270,00	0,24	45,00	0,01	0,18	15			
Хлеб пшеничный	35	2,45	0,35	14,35	70,00	176,76	24,50	44,33	14,35	45,50	1,28	0,00	0,14	0,11	т14			
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	т14			
Какао с молоком	200	4,07	3,54	14,57	118,60	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	1,59	382			
Итого за завтрак	555	20,67	33,39	69,71	634,63	1124,61	592,91	591,31	101,66	669,89	3,65	205,97	0,44	3,45				
ОБЕД																		
Кукуруза сахарная консервированная	100	4,70	1,60	23,60	127,60	400,00	0,00	42,00	13,00	41,00	0,00	3,00	0,02	4,80	таб.24			
Суп картофельный с крупой с рыбными консервами	25/250	9,22	7,22	16,04	166,25	684,20	529,20	72,95	36,80	113,48	1,11	0,04	0,12	8,25	101			
Бифтекс рубленый из говядины	100/10	20,58	25,30	0,48	312,00	457,50	202,06	25,20	21,00	181,08	2,82	41,89	0,06	0,13	266			
Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,14	304,08	44,75	20,81	9,77	45,08	0,97	34,28	0,07	0,00	309			
Напиток лимонный	200	0,09	0,00	22,02	86,40	4,00	276,00	52,00	16,00	32,00	1,20	2,00	0,00	106,00	699			
Хлеб пшеничный	45	3,15	0,45	18,45	90,00	225,86	31,50	58,26	18,45	58,50	1,65	0,00	0,18	0,15	т14			
Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	12,95	63,00	211,05	58,32	25,65	14,00	44,32	0,98	0,00	0,14	0,23	т14			
Итого за обед	945	46,25	40,33	125,26	1047,39	2286,69	1141,83	296,87	129,02	515,46	8,73	81,21	0,59	119,56				
ПОЛДНИК																		
Ромовая баба	100	5,40	9,40	60,80	346,00	314,80	110,20	22,40	28,40	76,60	1,40	14,00	1,40	0,00	796			
Сок	200	1,00	0,00	21,20	88,00	12,00	290,00	14,00	8,00	14,00	3,40	0,00	0,22	4,00	707			
Итого за полдник	300	6,40	9,40	82,00	434,00	326,80	400,20	36,40	36,40	90,60	4,80	14,00	1,62	4,00				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1800	73,32	83,12	276,97	2116,02	3738,10	2134,94	924,58	267,08	1275,95	17,18	301,18	2,65	127,01				

Возрастная категория: 11 лет и старше

Неделя: 2

День: 8 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность										Витамины и минеральные вещества, мг/сут										№ рецепт		
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C	8	9	10	11	12	13	14		15	16
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16										
1	2	ЗАВТРАК																						
Запеканка из творога с молоком сгущеным	150/50	19,65	19,90	39,45	324,05	703,23	390,89	391,17	53,11	430,31	1,29	130,00	0,12	0,94	223									
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14									
Яйцо вареное	1 шт	6,10	5,52	0,33	76,00	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,00	209									
Хлеб пшеничный	35	2,45	0,35	14,35	70,00	176,76	24,50	44,33	14,35	45,50	1,28	0,00	0,14	0,11	тгк									
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	тгк									
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	376									
Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	12,00	156,00	36,00	11,00	17,00	0,10	10,00	0,06	38,00	338									
Итого за завтрак	605	30,24	33,44	84,16	670,05	1067,85	675,72	511,56	91,26	628,94	4,25	280,00	0,43	40,98										
ОБЕД																								
Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,00	8,25	92,80	119,70	269,80	35,46	20,70	40,60	1,30	0,00	0,02	6,70	52									
Суп из овощей со сметаной	250/10	1,84	6,48	9,50	111,45	597,30	384,10	34,90	20,80	49,30	0,80	0,00	10,40	0,07	99									
Плов по-узбекски с говядиной	200	13,53	16,72	41,31	376,20	1461,00	209,60	28,90	42,70	207,60	2,90	0,00	0,05	0,35	444									
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,73	349									
Хлеб пшеничный	45	3,15	0,45	18,45	90,00	225,86	31,50	58,26	18,45	58,50	1,65	0,00	0,18	0,15	тгк									
Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	12,95	63,00	211,05	58,32	25,65	14,00	44,32	0,98	0,00	0,14	0,23	тгк									
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,03	10,00	338									
Итого за обед	940	22,88	30,49	132,26	913,25	2648,75	1461,12	231,65	143,11	434,76	10,53	0,00	10,83	18,23										
ПОЛДНИК																								
Кекс «Столичный»	100	5,73	20,26	57,33	430,66	75,33	221,20	36,66	22,66	85,06	1,60	118,60	0,09	0,00	793									
Йогурт питьевой	200	6,40	4,80	9,00	104,00	8,50	146,00	124,00	14,00	92,00	0,10	20,00	0,13	0,30	386									
Итого за полдник	300	12,13	25,06	66,33	534,66	83,83	367,20	160,66	36,66	177,06	1,70	138,60	0,22	0,30										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1845	65,25	88,99	282,75	2117,96	3800,43	2504,04	903,87	271,03	1240,76	16,48	418,60	11,49	59,51										

Возрастная категория: 11 лет и старше
 Неделя: 2
 День: 9 (среда)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая						Витамины и минеральные вещества, мг/сут										№ рецепт	
		Б		Ж		У		Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A		B1		C
		4	5	6	7	9	10								11	12			
I	2																		
ЗАВТРАК																			
Фрикадельки из курицы	100	18,50	13,20	3,55	188,80	316,20	176,20	56,00	20,28	167,00	1,90	98,20	0,04	2,36	297				
Картофель отварной	180	3,42	5,17	27,60	170,82	699,77	870,64	17,57	35,19	95,67	1,39	0,00	0,18	25,20	310				
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	0,04	1,33	378				
Хлеб пшеничный	35	2,45	0,35	14,35	70,00	176,76	24,50	44,33	14,35	45,50	1,28	0,00	0,14	0,11	тгк				
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	тгк				
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,02	5,00	338				
Итого за завтрак	635	27,38	20,57	79,10	593,62	1377,63	1414,27	278,16	105,22	442,30	7,84	108,20	0,50	34,13					
ОБЕД																			
Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2,00	9,00	0,00	96,00	700,00	315,00	41,00	15,00	37,00	0,70	153,00	0,02	7,00	101				
Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,91	6,09	76,25	587,30	206,15	35,88	14,17	33,57	0,57	0,00	0,04	9,90	98				
Биточки аппетитные с маслом сливочным	100/10	15,74	25,16	13,34	346,00	457,50	202,06	25,20	21,00	181,08	2,82	41,89	0,06	0,13	тгк				
Каша рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	700,15	311,54	17,78	162,99	244,71	5,47	0,00	0,25	0,00	302				
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	4,00	389				
Хлеб пшеничный	45	3,15	0,45	18,45	90,00	225,86	31,50	58,26	18,45	58,50	1,65	0,00	0,18	0,15	тгк				
Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	12,95	63,00	211,05	58,32	25,65	14,00	44,32	0,98	0,00	0,14	0,23	тгк				
Итого за обед	920	35,57	47,17	117,39	1048,55	2893,86	1364,57	217,77	253,61	613,18	14,99	194,89	0,71	21,41					
ПОЛДНИК																			
Пирожок с яблоком	100	6,40	2,20	48,00	225,00	254,80	155,80	20,40	23,80	57,40	1,64	6,00	0,10	0,34	746				
Чай с молоком	200	0,80	0,60	13,60	62,80	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	0,04	1,33	685				
Итого за полдник	300	7,20	2,80	61,60	287,80	305,10	310,40	147,00	39,20	150,20	2,05	16,00	0,14	1,67					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1855	70,15	70,54	258,09	1929,97	4576,59	3089,24	642,93	398,03	1205,68	24,88	319,09	1,35	57,21					

Возрастная категория: 11 лет и старше

Неделя: 2

День: 11 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая						Витамины и минеральные вещества, мг/сут										№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C				
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
ЗАВТРАК																		
Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150/50	19,65	19,90	39,45	324,05	174,03	483,57	362,89	53,97	401,63	1,63	119,14	0,15	0,89	222			
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14			
Сыр (45 % жирности)	30	7,89	7,98	0,00	102,99	255,00	24,00	270,00	15,00	177,00	0,27	69,00	0,01	0,21	15			
Хлеб пшеничный	35	2,45	0,35	14,35	70,00	176,76	24,50	44,33	14,35	45,50	1,28	0,00	0,14	0,11	тгк			
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	тгк			
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	50,12	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	20,00	0,04	1,30	379			
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,03	10,00	338			
Итого за завтрак	595	34,72	38,75	87,07	746,64	804,01	992,74	836,06	114,32	753,46	6,09	248,14	0,45	12,64				
ОБЕД																		
Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,00	6,50	40,00	263,00	46,00	10,00	8,60	34,00	0,80	14,00	0,08	4,80	таб.24			
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	606,13	385,30	49,73	26,35	54,60	1,23	0,00	0,05	10,68	82			
Биточки по-белорусски с маслом сливочным	100/10	15,74	19,16	13,34	346,00	457,50	202,06	25,20	21,00	181,08	2,82	41,89	0,06	0,13	тгк			
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,51	164,70	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,00	0,17	21,79	312			
Напиток клюквенный	200	0,09	0,00	22,65	87,30	4,00	144,00	16,00	12,00	26,00	0,60	4,00	0,00	18,60	700			
Хлеб пшеничный	45	3,15	0,45	18,45	90,00	225,86	31,50	58,26	18,45	58,50	1,65	0,00	0,18	0,15	тгк			
Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	12,95	63,00	211,05	58,32	25,65	14,00	44,32	0,98	0,00	0,14	0,23	тгк			
Итого за обед	930	29,71	32,14	109,69	910,95	2470,96	1645,32	229,21	133,70	502,41	9,29	59,89	0,68	56,38				
ПОЛДНИК																		
Сдоба Домашняя*	100	7,50	13,20	60,90	394,00	210,80	105,50	19,80	27,40	70,00	1,30	4,00	0,12	0,00	769			
Чай с сахаром*	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	685			
Итого за полдник	300	7,70	13,20	75,90	452,00	210,96	117,50	20,80	27,40	101,00	1,30	4,00	0,12	1,80				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1825	72,13	84,09	272,66	2109,59	3485,93	2755,56	1086,07	275,42	1356,87	16,68	312,03	1,25	70,82				

