

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Косулинская СОШ №8»

Баженова Т.А.



УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л.



**ПРИМЕРНОЕ 2-Х
НЕДЕЛЬНОЕ
ВСЕСЕЗОННОЕ
МЕНЮ ЗАВТРАКОВ,
ОБЕДОВ,
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4, 5-11
КЛАССОВ С САХАРНЫМ
ДИАБЕТОМ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]**5-11 классы**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК №1																
14/1	Огурцы свежие	30	0,21	0,00	0,03	0,03	1,11	5,55	93,49	39,32	108,2	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
43/8	Плов со свинойной	210	17,03	10,10	38,61	0,00	39,77	574,77	28,56	15,3	113,5	1,47	0	0	0,41	0,11	0
14/3	Напиток из вишни б/с	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,49	39,32	108,2	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	47	1,98	0,00	0,36	0,00	10,26	52,20	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		19,42	10,10	39,05	0,03	51,18	633,93	177,8	57,58	220,5	6,8	15	35,8	2,99	0,48	20,04
	ЗАВТРАК №2																
14/1	Огурцы свежие	30	0,21	0,00	0,03	0,03	1,11	5,55	93,49	39,32	108,2	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
32/8	Мясо свинины отварное в бульоне	50/50	12,41	9,40	27,12	0,00	4,53	311,91	33,62	26,8	195,1	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16
3/3	Рис с овощами	180	4,94	0,00	9,47	0,00	47,24	294,08	47,21	34,31	101,2	1,27	17,64	37,56	0,21	0,14	12,45
14/3	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,49	39,32	108,2	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	47	1,98	0,00	0,36	0,00	10,26	52,20	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		19,74	9,40	37,03	0,03	63,18	665,15	177,8	57,58	220,5	6,8	15	35,8	2,99	0,48	20,04
	ОБЕД																
19/2	Суп картофельный с горохом	250	7,11	0,00	4,58	0,00	27,51	179,77	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6
32/8	Каша Царская	220	23,58	18,89	14,47	0,00	21,68	311,39	33,62	26,8	195,1	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16
14/1	Огурцы свежие	30	0,21	0,00	0,03	0,03	1,11	5,55	93,49	39,32	108,2	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
14/3	Напиток из апельсинов б/с	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,49	39,32	108,2	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	26	1,98	0,00	0,36	0,00	10,26	52,20	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
14/1	Яблоко свежее	110	0,39	0,00	0,25	0,00	17,11	72,31	93,49	39,32	108,2	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
	Итого за прием		33,47	18,89	19,74	0,03	77,71	622,63	278,1	176,3	615	12,6	118,6	439,33	5,73	0,63	38,69
	Итого за день		52,89	28,99	58,79	0,06	128,89	1256,56	455,9	233,9	835,5	19,4	133,6	475,13	8,72	1,11	58,73
	Содержание, % от калорийности		14,00		35,00		50,00										

1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК №1																0,5
14/4	Филе птицы в соусе	100	16,89	14,89	23,50	0,00	7,19	307,90	118,8	47,99	179,8	1,32	35,52	67,62	0,25	0,18	0,42
14/3	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,49	39,32	108,2	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,11
5/13	Макароны отварные м.р.	180	6,55	0,00	6,68	0,00	43,91	262,03	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,26	52,20	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		25,62	14,89	30,59	0,36	61,40	623,54	373,2	110,1	419,8	4,16	77,18	122,46	1,64	0,33	1,02
	ЗАВТРАК №2																
1/7	Лопшевник с мясом под сыром	200	22,40	18,40	24,74	0,00	36,46	458,17	19,02	26,61	177	0,59	23,42	93,28	1,48	0,16	1,36
	Масло порционнo	10	0,07	0,00	7,25	0,00	0,09	65,89	95	7	80	0,09	39,6	39,8	0,06	0	0,06
14/3	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,49	39,32	108,2	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,26	52,20	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		24,65	18,40	32,40	0,36	46,85	577,67	373,2	110,1	419,8	4,16	77,18	122,46	1,64	0,33	1,02
	ОБЕД																
3/2	Рассольник Ленинградский	250/10	2,58	0,00	2,50	0,00	17,23	128,78	46,47	22,37	51,92	0,99	9,36	227,29	2,52	0,05	11,24
1/7	Фишбол с сыром	100	19,60	17,60	13,31	0,00	5,91	221,89	19,02	26,61	177	0,59	23,42	93,28	1,48	0,16	1,36
	Пюре картофельное	180	3,92	0,00	4,63	0,00	27,50	167,38	95	7	80	0,09	39,6	39,8	0,06	0	0,06
14/3	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,49	39,32	108,2	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
7/1	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	52	3,43	0,00	0,62	0,62	17,78	90,48	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Масло порционнo	15	0,10	0,00	10,87	0,00	0,13	98,83	95	7	80	0,09	39,6	39,8	0,06	0	0,06
	Итого за прием		29,83	17,60	31,98	0,62	68,59	708,77	178,9	130,3	483,6	5,74	64,4	723,18	7,41	0,59	32,3
	Итого за день		55,45	32,49	62,57	0,98	129,99	1402,25	552,1	240,4	903,4	9,91	141,6	845,64	9,05	0,92	33,32
	Содержание, % от калорийности		17,00		30,00		53,00										

1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

[illegible]

1-4 классы

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг		
	ЗАВТРАК №1																		
32/9	Биточки по-домашнему	100	14,00	12,00	23,38	0,00	10,04	306,66	26,8	18	92,7	1,32	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53		
3/3	Капуста тушеная м.р.	180	3,49	0,00	5,20	0,00	14,42	118,49	47,2	34,3	101	1,27	17,6	37,56	0,21	0,14	12,5		
14/3	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42		
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	51	2,57	0,00	0,46	0,46	13,33	67,86	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0		
	Итого за прием		20,26	12,00	29,09	0,46	37,83	494,42	154	85,9	326	4,66	34,2	119,3	4,29	0,33	23		
	ЗАВТРАК №2																		
4/8	Бигус с мясом	215	17,12	15,12	45,21	0,00	14,69	534,27	24,3	50,3	278	3,51	0	220,11	3,98	0,09	0,51		
14/3	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42		
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	51	2,57	0,00	0,46	0,46	13,33	67,86	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0		
	Итого за прием		19,89	15,12	45,72	0,46	28,06	603,54	154	85,9	326	4,66	34,2	119,3	4,29	0,33	23		
	ОБЕД																		
	Помидоры свежие	30	0,54	0,00	0,12	0,00	2,34	12,60	26,8	31,6	92,9	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98		
10/2	Суп Дальневосточный	250	5,81	3,81	4,78	0,00	15,96	130,14	26,8	31,6	92,9	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98		
4/8	Плов со свиной	220	19,14	17,14	43,54	0,00	39,77	627,59	21,6	44,7	247	3,12	0	195,65	3,54	0,08	0,46		
	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,45	0,00	0,35	75,85	21,6	44,7	247	3,12	0	195,65	3,54	0,08	0,46		
14/3	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42		
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	39	2,57	0,00	0,46	0,46	13,33	67,86	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0		
	Масло порционн	35	0,10	0,00	10,87	0,00	0,13	98,83	95	7	80	0,09	39,6	39,8	0,06	0	0,06		
	Итого за прием		34,71	27,30	65,27	0,46	71,92	1014,28	92,6	115	441	8,94	9,92	449,17	8,13	0,34	11,9		
	Итого за день		54,97	39,30	94,36	0,92	109,75	1508,70	247	201	767	13,6	44,1	568,47	12,4	0,67	34,9		
	Содержание, % от калорийности		14,00		33,00		53,00												

1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]**5-11 классы**[illegible]

2 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК №1																
14/1	Огурцы консервированные	30	0,24	0,00	0,00	0,00	0,51	3,00	93,49	39,32	108,2	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
43/8	Плов с филе куриным	210	19,84	15,84	16,53	0,00	40,78	391,37	28,56	15,3	113,5	1,47	0	0	0,41	0,11	0
14/3	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,49	39,32	108,2	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,10	87,00	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		23,58	15,84	17,18	0,60	58,43	482,78	177,8	57,58	220,5	6,8	15	35,8	2,99	0,48	20,04
	ЗАВТРАК №2																
14/1	Огурцы консервированные	30	0,24	0,00	0,00	0,00	0,51	3,00	93,49	39,32	108,2	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
32/8	Филе отварное с овощами	100	14,44	12,44	12,14	0,00	2,69	177,89	33,62	26,8	195,1	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16
3/3	Рис припущенный м.р.	180	4,72	0,00	7,55	7,55	45,99	270,84	47,21	34,31	101,2	1,27	17,64	37,56	0,21	0,14	12,45
14/3	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,49	39,32	108,2	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,10	87,00	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		22,90	12,44	20,34	8,15	66,33	540,14	177,8	57,58	220,5	6,8	15	35,8	2,99	0,48	20,04
	ОБЕД																
19/2	Суп картофельный с горохом	250	7,11	0,00	4,58	0,00	27,51	179,77	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6
32/8	Филе по-мексикански	100	14,43	10,43	11,13	0,20	7,53	188,11	33,62	26,8	195,1	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16
3/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,49	0,00	6,82	0,00	42,91	271,09	47,21	34,31	101,2	1,27	17,64	37,56	0,21	0,14	12,45
14/3	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,49	39,32	108,2	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,10	87,00	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
7/2	Яблоко свежее	165	0,68	0,00	0,44	0,44	30,00	126,79	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Сыр порционнo	35	3,48	3,48	4,42	0,00	0,00	53,74	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
	Итого за прием		38,69	13,91	28,04	1,24	125,09	907,91	278,1	176,3	615	12,6	118,6	439,33	5,73	0,63	38,69
	Итого за день		61,59	26,35	48,38	9,39	191,42	1022,92	455,9	233,9	835,5	19,4	133,6	475,13	8,72	1,11	58,73
	Содержание, % от калорийности		14,00		35,00		50,00										

1-4 классы

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК №1																	
30/8	Котлета Пожарская	100	16,35	13,35	17,46	0,00	13,20	275,39	30,59	18	103	1,5	15,6	128,52	0,99	0,04	0,43	
	Капуста тушенная м.р.	180	4,19	0,00	6,54	6,54	17,90	147,29	13,54	126	189	4,2	22,3	42,8	0,73	0,19	0	
14/3	Чай без сахара с лимоном	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,49	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	50	1,18	0,00	0,21	0,21	6,15	31,32	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием		21,92	13,35	24,26	6,75	37,29	455,41	146,8	56,8	151	3,5	27,6	299,93	5,37	0,2	238	
	ЗАВТРАК №2																	
60/2	Бигус с курицей	215	20,99	18,99	11,29	9,29	12,38	235,13	30,59	18	103	1,5	15,6	128,52	0,99	0,04	0,43	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	33	1,18	0,00	0,21	0,21	6,15	31,32	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
14/3	Чай без сахара с лимоном	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,49	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42	
	Итого за прием		22,37	18,99	11,55	9,50	18,57	267,86	146,8	56,8	151	3,5	27,6	299,93	5,37	0,2	238	
	ОБЕД																	
10/2	Рассольник Ленинградский	250/10	2,58	0,26	5,50	0,00	17,23	128,78	26,82	31,6	92,9	1,1	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98	
60/2	Котлета Московская	100	15,27	12,27	20,86	0,00	12,21	297,80	30,59	18	103	1,5	15,6	128,52	0,99	0,04	0,43	
16/4	Гюре картофельное	180	3,92	0,00	4,63	0,00	27,50	167,38	13,54	126	189	4,2	22,3	42,8	0,73	0,19	0	
14/3	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,49	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	40	1,18	0,00	0,21	0,21	6,15	31,32	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
7/2	Яблоко свежее	250	0,58	0,00	0,37	0,37	26,68	112,80	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием		23,73	12,53	31,62	0,58	89,81	739,49	133,3	221	496	13	53	457,62	6,51	0,52	67,5	
	Итого за день		45,65	25,88	55,88	21,50	127,10	1194,90	280,1	278	647	16	80,5	757,55	11,9	0,73	306	
	Содержание, % от калорийности		15,00		27,00		58,00											

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК №1																
9/5	Филе птицы в соусе м.р.	105	15,21	13,21	12,74	0,00	2,33	184,88	128	20,6	171	0,6	65,4	75,35	0,38	0,04	0,21
19/8	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,49	0,00	6,82	0,00	42,91	271,09	53,4	16,4	139	1,9	24,4	34,4	0,35	0,04	0,01
14/3	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизи	30	3,30	0,00	0,60	0,60	17,10	87,00	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		28,20	13,21	20,21	0,60	62,38	544,38	318	73	346	6	84,5	105,35	2,46	0,23	9,77
	ЗАВТРАК №2																
	Котлета куриная с овощами	100	18,06	16,06	13,98	0,00	17,24	267,07	128	20,6	171	0,6	65,4	75,35	0,38	0,04	0,21
19/8	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,49	0,00	6,82	0,10	42,91	271,09	53,4	16,4	139	1,9	24,4	34,4	0,35	0,04	0,01
14/3	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизи	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,10	87,00	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		31,05	16,06	21,45	0,70	77,29	626,57	318	73	346	6	84,5	105,35	2,46	0,23	9,77
	ОБЕД																
18/2	Борщ с морской капустой со сметаной	250/10	2,33	0,03	5,36	0,00	15,32	118,95	17,8	22,1	57,7	0,9	17,7	249,9	0,37	0,09	7,4
9/5	Соус Болоньезе с говядиной	100	15,33	12,33	17,69	0,00	3,78	235,72	128	20,6	171	0,6	65,4	75,35	0,38	0,04	0,21
19/8	Макароны отварные	180	6,59	0,00	5,04	0,00	43,96	247,62	53,4	16,4	139	1,9	24,4	34,4	0,35	0,04	0,01
14/3	Напиток из шиповника б/с	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизи	42	3,30	0,00	0,60	0,60	17,10	87,00	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
7/2	Яблоко свежее	166	0,35	0,00	0,23	0,23	15,63	66,04	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		28,10	12,36	28,97	0,83	95,83	756,74	127	77,4	323	8,3	60,1	320,94	4,76	0,35	15,6
	Итого за день		56,30	25,57	49,18	1,43	158,21	1301,12	445	150	669	14	145	426,29	7,22	0,58	25,4
	Содержание, % от калорийности		14,00		25,00		61,00										

1-4 классы

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК №1																	
	Мясо свинины отварное	100	19,60	17,90	13,31	0,00	5,91	221,89	52,91	11,3	132	1,5	86,9	221,17	0,55	0,05	0,05	64,38
62/3	Булгур припущенный	180	3,92	0,00	4,63	0,00	27,50	167,38	52,91	11,3	132	1,5	86,9	221,17	0,55	0,05	0,05	26,40
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	42	3,30	0,00	0,60	0,60	17,10	87,00	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	3,30
14/3	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,49	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42	3,82
	Итого за прием		27,02	17,90	18,59	0,60	50,55	477,68	125,12	74	240	3,3	93,5	253,47	2,25	0,22	10,3	97,90
	ЗАВТРАК №2																	
	Горошек порционнo	25	0,77	0,00	0,05	0,05	1,62	10,05	2,83	0,72	1,33	0,1	0	0,14	0,01	0	1,11	4,87
	Мясо свинины отварное	75	17,25	15,25	7,79	0,00	2,96	151,02	52,91	11,3	132	1,5	86,9	221,17	0,55	0,05	0,05	59,51
62/3	Картофель отварной	180	3,64	0,00	3,98	0,00	29,52	168,58	52,91	11,3	132	1,5	86,9	221,17	0,55	0,05	0,05	26,40
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	42	3,30	0,00	0,60	0,60	17,10	87,00	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	3,30
14/3	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,49	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42	3,82
	Итого за прием		25,16	15,25	12,47	0,65	51,24	418,06	125,12	74	240	3,3	93,5	253,47	2,25	0,22	10,3	97,90
	ОБЕД																	
5/2	Щи со сметаной	250/10	2,08	0,00	5,32	0,00	9,09	92,64	37,64	36	53,4	2,4	9,37	232,65	2,52	0,04	6,24	15,07
14/1	Огурцы консервированные	30	0,24	0,00	0,00	0,00	0,51	3,00	93,49	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42	11,32
43/8	Плов с филе куриным	230	25,01	23,01	18,69	0,00	40,89	431,87	28,56	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0	93,68
14/3	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,49	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42	8,52
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	42	3,30	0,00	0,60	0,60	17,10	87,00	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	3,30
7/2	Яблоко свежее	265	0,42	0,00	0,27	0,27	18,59	78,58	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	39,31
	Итого за прием		31,25	23,01	24,93	0,87	86,22	694,50	179,65	132	413	9,2	65,1	314,31	7,96	0,51	65,8	171,20