



Согласовано  
Директор



2020г.

**Примерное циклическое меню (горячий завтрак, горячий обед, полдник)  
Осенне-зимний сезон**  
для учащихся, учащихся льготной категории и учащихся с ОВЗ, обучающихся в образовательном учреждении  
(от 6 до 10 лет включительно)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамины (мг/сутки)			Минеральные вещества (мг/сутки)			Энерг. ценн., ккал
						В1	С	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый день</b>												
<b>Завтрак</b>												
338	Банан	100	1,5	0,5	21	0,04	10	8	28	42	0,6	94,5
257	Каша рисовая	200	5,02	3,47	43,27	0,06	1,17	127,99	135,14	30,12	0,48	225
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0	0	2,4	3	0	0	65,72
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33	133,33	111,11	25,56	2	125,11
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
	<b>Итого</b>		<b>13,56</b>	<b>12,24</b>	<b>109,72</b>	<b>0,16</b>	<b>12,5</b>	<b>280,92</b>	<b>312,05</b>	<b>110,88</b>	<b>3,52</b>	<b>603,85</b>
<b>Обед</b>												
59	Салат из моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,87	0,05	6,95	21,19	33,98	24	1,32	81,9
111	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,98	2,83	15,7	0,04	0,95	34,5	203,25	15,75	0,55	100,13
279	Сосиска отварная	60	5,64	9	0,48	0	0	11,52	59,16	6,36	0,72	105,48
7	Каша гречневая с маслом	150/10	9	11,3	39,97	0,2	0	17	213	140	5,01	297,58
409	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100	7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	<b>Итого</b>		<b>22,7</b>	<b>29,26</b>	<b>110,64</b>	<b>0,36</b>	<b>107,9</b>	<b>105,74</b>	<b>571,32</b>	<b>205,38</b>	<b>9,59</b>	<b>796,61</b>
<b>Полдник</b>												
ПР	Вафли	40	1,7	2,26	13,94	0,02		8,2	17,4	3	0,2	82,9
ПР	Молоко	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	240	180	28	0,2	107
Пр	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15	24	16,5	13,5	3,3	66,6
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>8,1</b>	<b>7,86</b>	<b>38,24</b>	<b>0,14</b>	<b>17,6</b>	<b>272,2</b>	<b>213,9</b>	<b>44,5</b>	<b>3,7</b>	<b>256,5</b>
	<b>Всего</b>		<b>44,36</b>	<b>49,36</b>	<b>258,6</b>	<b>0,66</b>	<b>138</b>	<b>658,86</b>	<b>1097,27</b>	<b>360,76</b>	<b>16,81</b>	<b>1656,96</b>
<b>Второй день</b>												
<b>Завтрак</b>												
608	Котлета мясная с соусом	80/50	9,87	17,33	8,8	0,08	0,27	34,53	140	26,67	1,87	230,67
22	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	0,03	0	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	0	2,13	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
	<b>Итого</b>		<b>17,23</b>	<b>23,15</b>	<b>74,66</b>	<b>0,15</b>	<b>2,4</b>	<b>61,67</b>	<b>259,5</b>	<b>71,15</b>	<b>4,97</b>	<b>575,9</b>
<b>Обед</b>												
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,43	43	28,32	16	0,52	94,12
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	0,15	5,83	41,48	137,78	38,25	1,83	144,43
387	Печень тушеная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	0,19	12,7	30	239	17	5	171,2
203	Макаронные отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	0,06	0	12	34,5	7,5	0,75	201,9

868	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8	5,84	46	33	0,96	196,38
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	<b>Итого</b>		<b>24,71</b>	<b>29,05</b>	<b>141,53</b>	<b>0,5</b>	<b>43,76</b>	<b>146,12</b>	<b>545,4</b>	<b>128,35</b>	<b>10,52</b>	<b>946,75</b>
	<b>Полдник</b>											
Пр	Булочка "Дорожная"	50	3,39	8,98	21,07	0,06		9,3	32,1	13,1	0,6	160,5
Пр	Сок яблочный	200	1		20,2	0,022	4	14	14	8	2,8	84,8
	<b>Итого</b>		<b>4,39</b>	<b>8,98</b>	<b>41,27</b>	<b>0,082</b>	<b>4</b>	<b>23,3</b>	<b>46,1</b>	<b>21,1</b>	<b>3,4</b>	<b>245,3</b>
	<b>Всего</b>		<b>46,33</b>	<b>61,18</b>	<b>257,46</b>	<b>0,732</b>	<b>50,16</b>	<b>231,09</b>	<b>851</b>	<b>220,6</b>	<b>18,89</b>	<b>1767,95</b>
	<b>Третий день</b>											
	<b>Завтрак</b>											
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	0,05	15	24	16,5	13,5	3,3	66,6
403	Плов из говядины	150/50	21,98	22,52	34,7	0,08	1,28	14,23	266,8	39,29	2,65	429
628	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	13,6	22,13	11,73	2,13	40
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
	<b>Итого</b>		<b>26,27</b>	<b>23,52</b>	<b>78,19</b>	<b>0,17</b>	<b>16,55</b>	<b>61,03</b>	<b>340,23</b>	<b>77,72</b>	<b>8,52</b>	<b>629,12</b>
	<b>Обед</b>											
50	Салат из свеклы с сыром чесноком	100	4,67	9,38	7,19	0,022	5,78	161,7	109,26	22,98	1,28	131,9
67	Рассольник "Ленинградский"	250	2,2	5,2	15,58	0,15	14,3	16,55	34,95	28	1,03	117,9
138	Котлеты рубленные из птицы	80	12,16	10,88	10,8	0,06	0,16	35,2	76,8	20,8	1,76	189,76
295	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	38,25	76,95	26,7	0,86	109,73
124	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8	5,84	46	33	0,96	196,38
868	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	<b>Итого</b>		<b>27,09</b>	<b>28,73</b>	<b>129,38</b>	<b>1,472</b>	<b>24,79</b>	<b>271,34</b>	<b>403,76</b>	<b>148,08</b>	<b>7,35</b>	<b>884,39</b>
	<b>Полдник</b>											
Пр	Пряник	50	3,23	4,1	34,15	0,045	0,01	8,6	30,35	30,35	0,61	186,5
Пр	Молоко	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	240	180	28	0,2	107
338	Банан	100	1,5	0,5	21	0,04	10	8	28	42	0,6	94,5
	<b>Итого</b>		<b>10,53</b>	<b>9,6</b>	<b>64,75</b>	<b>0,165</b>	<b>12,61</b>	<b>256,6</b>	<b>238,35</b>	<b>100,35</b>	<b>1,41</b>	<b>388</b>
	<b>Всего</b>		<b>63,89</b>	<b>61,85</b>	<b>272,32</b>	<b>1,807</b>	<b>53,95</b>	<b>588,97</b>	<b>982,34</b>	<b>326,15</b>	<b>17,28</b>	<b>1901,51</b>
	<b>Четвертый день</b>											
	<b>Завтрак</b>											
425	Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	21,07	0,12	0	9,3	32,1	13,1	0,6	201,3
175	Каша молочная "Дружба"	200	3,3	8,6	23,2	0,4	1,9	92,3	128	26,7	1,3	183,4
386	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	0,04	0,75	155	118,75	18,75	0,13	66,88
628	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	13,6	22,13	11,73	2,13	40
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
	<b>Итого</b>		<b>15,51</b>	<b>17,86</b>	<b>80,44</b>	<b>0,6</b>	<b>2,92</b>	<b>279,4</b>	<b>335,78</b>	<b>83,48</b>	<b>4,6</b>	<b>585,1</b>
	<b>Обед</b>											
76	Сельдь с луком	50/10	5,06	6,69	1,64	0,03	70	21,2	81,7	10,3	0,41	87
160	Борщ из свежей капусты	250	6,25	4,5	13,75	0,05	8,75	62,5	227,5	32,5	1,5	120,5
387	Запеканка картофельная с мясом	200	15,89	11,67	30,94	0,13	1,13	67,78	198,28	52,59	2,25	292,36
868	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100	7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
338	Банан	100	1,5	0,5	21	0,04	10	8	28	42	0,6	94,5
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	<b>Итого</b>		<b>32,92</b>	<b>24,27</b>	<b>113,95</b>	<b>0,32</b>	<b>189,88</b>	<b>181,01</b>	<b>597,41</b>	<b>156,66</b>	<b>6,75</b>	<b>805,88</b>
	<b>Полдник</b>											
406	Пирожок печеный с яблоком	75	4,32	1,86	35,91	0,075	0,255	15,3	43,05	17,85	1,23	177
Пр	Сок фруктовый или овощной	200	0,27		22,8		20	52	82,67	30	3,2	92,27
	<b>Итого</b>		<b>4,59</b>	<b>1,86</b>	<b>58,71</b>	<b>0,075</b>	<b>20,255</b>	<b>67,3</b>	<b>125,72</b>	<b>47,85</b>	<b>4,43</b>	<b>269,27</b>

	Всего		53,02	43,99	253,1	0,995	213,055	527,71	1058,91	287,99	15,78	1660,25
	Пятый день											
	Завтрак											
504	Минтай в сметанном соусе	60/40	11,24	11,45	24,35	0,102	0,14	61,35	179,72	36,08	1,76	245
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	38,25	76,95	26,7	0,86	109,73
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33	133,33	111,11	25,56	2	125,11
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
	<b>Итого</b>		<b>21,26</b>	<b>14,85</b>	<b>88,8</b>	<b>1,322</b>	<b>5,22</b>	<b>242,13</b>	<b>402,58</b>	<b>101,54</b>	<b>5,06</b>	<b>573,36</b>
	Обед											
16	Помидор	100	92	0,16	3,5	0,2	17,5	14	0	20	0,9	22
160	Суп картофельный с клецками	250/25	2,98	2,83	15,7	0,04	0,95	34,5	203,25	15,75	0,55	100,13
288	Птица (курица) отварная	100	21,67	13,33	0	0,04	0	40	143,33	20	2	206,67
22	Рис припущенный с овощами	150	3,67	5,42	36,67	0,03	0	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	0	80	8,2	6,42	0,96	0,28	145,08
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	<b>Итого</b>		<b>124,14</b>	<b>22,5</b>	<b>121,05</b>	<b>0,37</b>	<b>98,45</b>	<b>113,11</b>	<b>474,3</b>	<b>92,32</b>	<b>5,72</b>	<b>822,71</b>
	Полдник											
Пр	Печенье	50	4,175	1,99	38,54	0,06		14,49	53,57	11	0,91	1,89
Пр	Молоко	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	240	180	28	0,2	107
338	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	0,05	15	24	16,5	13,5	3,3	66,6
	<b>Итого</b>		<b>10,575</b>	<b>7,59</b>	<b>62,84</b>	<b>0,19</b>	<b>17,6</b>	<b>278,49</b>	<b>250,07</b>	<b>52,5</b>	<b>4,41</b>	<b>175,49</b>
	<b>Всего</b>		<b>155,975</b>	<b>44,94</b>	<b>272,69</b>	<b>1,882</b>	<b>121,27</b>	<b>633,73</b>	<b>1126,95</b>	<b>246,36</b>	<b>15,19</b>	<b>1571,56</b>
	Шестой день											
	Завтрак											
Пр	Пряники детские	60	3,23	4,1	34,15	0,045	0,01	8,6	30,35	30,35	0,61	186,5
215	Омлет натуральный	120	11,77	16,56	2,3	0,06	0,21	90,32	199,2	15,2	2,19	205,34
Пр	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	0,04	0,75	155	118,75	18,75	0,13	66,88
628	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	0	2,13	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
	<b>Итого</b>		<b>23,82</b>	<b>22,94</b>	<b>73,02</b>	<b>0,185</b>	<b>3,1</b>	<b>278,45</b>	<b>406,3</b>	<b>89,77</b>	<b>5,5</b>	<b>593,84</b>
	Обед											
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,094	11,47	0,057	3,36	25,76	52,76	36,07	0,664	81,7
186	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	0,08	18,48	33,98	47,43	22,2	0,83	84,48
426	Тефтели с соусом	80/50	7,46	8,29	9,44	0,05	0,82	21,82	101,61	16,5	0,71	184,16
7	Каша гречневая с маслом	150/10	9	11,3	39,97	0,2	0	17	213	140	5,01	297,58
370	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	0,02	4	14	14	8	2,8	86,6
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	<b>Итого</b>		<b>24,31</b>	<b>25,504</b>	<b>118,63</b>	<b>0,467</b>	<b>26,66</b>	<b>126,36</b>	<b>488,6</b>	<b>239,37</b>	<b>11,474</b>	<b>873,24</b>
	Полдник											
Пр	Баранка простая	50	2,6	9,3	28,3	0,02	0	10	28	3	0	212
Пр	Молоко	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	240	180	28	0,2	107
	<b>Итого</b>		<b>8,4</b>	<b>14,3</b>	<b>37,9</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>250</b>	<b>208</b>	<b>31</b>	<b>0,2</b>	<b>319</b>
	<b>Всего</b>		<b>56,53</b>	<b>62,744</b>	<b>229,55</b>	<b>0,752</b>	<b>32,36</b>	<b>654,81</b>	<b>1102,9</b>	<b>360,14</b>	<b>17,174</b>	<b>1786,08</b>
	Седьмой день											
	Завтрак											
338	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	0,05	15	24	16,5	13,5	3,3	66,6
257	Каша пшеничная с маслом	200/10	8,64	11,06	44,32	0,14	0,96	146,77	221,3	44,3	2,34	312
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	0,01	0,14	176	100	7	0,2	71,66
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	0	2,13	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
	<b>Итого</b>		<b>17,57</b>	<b>17,96</b>	<b>88,21</b>	<b>0,24</b>	<b>18,23</b>	<b>371,3</b>	<b>395,8</b>	<b>90,27</b>	<b>8,41</b>	<b>585,38</b>

55	Обед												
	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,422	6,027	6,275	0,029	5,95	30,721	39,49	18,62	1,067	85	
55													
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	0,15	5,83	41,48	137,78	38,25	1,83	144,43	
608	Котлеты домашние с соусом	80/50	9,87	17,33	8,8	0,08	0,27	34,53	140	26,67	1,87	230,67	
22	Рис припущенный с овощами	150	3,67	5,42	36,67	0,03	0	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11	
868	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100	7,73	2,13	2,67	0,53	72,8	
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76	
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96	
	<b>Итого</b>		<b>24,082</b>	<b>35,017</b>	<b>117,595</b>	<b>0,359</b>	<b>112,05</b>	<b>130,871</b>	<b>440,7</b>	<b>121,82</b>	<b>7,287</b>	<b>881,73</b>	
	<b>Полдник</b>												
Пр	Вафли	50	4,25	5,65	34,85	0,05	0	20,5	43,5	7,5	0,5	207,25	
Пр	Молоко	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	240	180	28	0,2	107	
338	Банан	100	1,5	0,5	21	0,04	10	8	28	42	0,6	94,5	
	<b>Итого</b>		<b>11,55</b>	<b>11,15</b>	<b>65,45</b>	<b>0,17</b>	<b>12,6</b>	<b>268,5</b>	<b>251,5</b>	<b>77,5</b>	<b>1,3</b>	<b>408,75</b>	
	<b>Всего</b>		<b>53,202</b>	<b>64,127</b>	<b>271,255</b>	<b>0,769</b>	<b>142,88</b>	<b>770,671</b>	<b>1088</b>	<b>289,59</b>	<b>16,997</b>	<b>1875,86</b>	
	<b>Восьмой день</b>												
	<b>Завтрак</b>												
423	Тефтели из говядины с соусом	80/50	7,46	8,29	9,44	0,05	0,82	21,82	101,61	16,5	0,71	184,16	
203	Макаронь отварные	150	5,1	7,5	28,5	0,06	0	12	34,5	7,5	0,75	201,9	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33	133,33	111,11	25,56	2	125,11	
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52	
	<b>Итого</b>		<b>14,4</b>	<b>16,86</b>	<b>83,26</b>	<b>0,17</b>	<b>2,15</b>	<b>176,35</b>	<b>282,02</b>	<b>62,76</b>	<b>3,9</b>	<b>604,69</b>	
	<b>Обед</b>												
48	Салат Витаминный( 2 вариант)	100	1,57	6,02	8,79	0,051	32,9	31,96	33,86	16,63	0,57	95,7	
160	Рассольник "Ленинградский"	250	2,2	5,2	15,58	0,15	14,3	16,55	34,95	28	1,03	117,9	
504	Минтай в сметанном соусе	60/40	11,24	11,45	24,35	0,102	0,14	61,35	179,72	36,08	1,76	245	
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	38,25	76,95	26,7	0,86	109,73	
868	Компот из св. фруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8	5,84	46	33	0,96	196,38	
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76	
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96	
	<b>Итого</b>		<b>23,07</b>	<b>25,94</b>	<b>144,53</b>	<b>1,543</b>	<b>51,89</b>	<b>167,75</b>	<b>431,28</b>	<b>157,01</b>	<b>6,64</b>	<b>903,43</b>	
	<b>Полдник</b>												
426	Булочка с повидлом	50	3,3	7,18	20,56	0,08	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69	160	
Пр	Сок яблочный	200	1		20,2	0,022	4	14	14	8	2,8	84,8	
	<b>Итого</b>		<b>4,3</b>	<b>7,18</b>	<b>40,76</b>	<b>0,102</b>	<b>4,02</b>	<b>24,65</b>	<b>52,4</b>	<b>22,1</b>	<b>3,49</b>	<b>244,8</b>	
	<b>Всего</b>		<b>41,77</b>	<b>49,98</b>	<b>268,55</b>	<b>1,815</b>	<b>58,06</b>	<b>368,75</b>	<b>765,7</b>	<b>241,87</b>	<b>14,03</b>	<b>1752,92</b>	
	<b>Девятый день</b>												
	<b>Завтрак</b>												
338	Банан	100	1,5	0,5	21	0,04	10	8	28	42	0,6	94,5	
279	Сосиски отварные	60	5,64	9	0,48	0	0	11,52	59,16	6,36	0,72	105,48	
156	Капуста тушеная	150	4,35	12	33,21	0,06	32,4	113,7	89,25	42,9	3,45	258,24	
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	0	2,13	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6	
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52	
	<b>Итого</b>		<b>15,18</b>	<b>21,9</b>	<b>83,88</b>	<b>0,14</b>	<b>44,53</b>	<b>157,75</b>	<b>234,41</b>	<b>116,73</b>	<b>7,34</b>	<b>593,34</b>	
	<b>Обед</b>												
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65	
102	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	0,15	1	82,5	327,5	47,5	2,25	128,25	
245	Бефстроганов из отварного мяса	80	9,67	9,87	2,27	0,01	0,01	17,13	59,33	12,47	1,47	136,53	
22	Рис припущенный с овощами	150	3,67	5,42	36,67	0,03	0	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11	
370	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	0,02	4	14	14	8	2,8	86,6	
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76	
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96	

	<b>Итого</b>		26,33	25,47	107,62	0,3	11,66	146,19	550,75	116,88	8,99	764,86
	<b>Полдник</b>											
Пр	Пряник	50	3,23	4,1	34,15	0,045	0,01	8,6	30,35	30,35	0,61	186,5
Пр	Молоко	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	240	180	28	0,2	107
338	Груша	150	0,6	0,45	15,45	0,03	0,03	28,5	24	18	3,45	7,5
	<b>Итого</b>		9,63	9,55	59,2	0,155	2,64	277,1	234,35	76,35	4,26	301
	<b>Всего</b>		51,14	56,92	250,7	0,595	58,83	581,04	1019,51	309,96	20,59	1659,2
	<b>Десятый день</b>											
	<b>Завтрак</b>											
338	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	0,05	15	24	16,5	13,5	3,3	66,6
257	Каша рисовая с маслом	200/10	6	10,85	42,95	0,06	0,96	130,67	157,44	36,46	0,6	294
14	Творожный сырок	50	31,8	4	5,75	0,02	0,25	74	99	10,5	0,2	89
628	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	13,6	22,13	11,73	2,13	40
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
	<b>Итого</b>		42,09	15,85	92,19	0,17	16,48	251,47	329,87	85,39	6,67	583,12
	<b>Обед</b>											
Пр	Икра из кабачков	100	1,01	4,85	5,39	0,04	6,51	98,42	55,67	17,27	0,69	69,26
186	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	0,08	18,48	33,98	47,43	22,2	0,83	84,48
444	Птица тушеная в соусе	75/50	14,37	10,71	0,58	0,0375	0,125	39,16	103,75	15,83	9,16	168,37
203	Макаронны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	0,06	0	12	34,5	7,5	0,75	201,9
868	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8	5,84	46	33	0,96	196,38
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	<b>Итого</b>		22,16	28,98	119,28	0,2975	25,915	203,2	347,15	112,4	13,85	859,11
	<b>Полдник</b>											
406	Пирожок печеный с картофелем	75	0,18	2,55	30,69	0,09	0,51	15,9	53,55	21	4,5	166,5
370	Сок фруктовый или овощной	200	0,27		22,8		20	52	82,67	30	3,2	92,27
	<b>Итого</b>		0,45	2,55	53,49	0,09	20,51	67,9	136,22	51	7,7	258,77
	<b>Всего</b>		64,7	47,38	264,96	0,5575	62,905	522,57	813,24	248,79	28,22	1701
	<b>Одиннадцатый день</b>											
	<b>Затрак</b>											
387	Печень тушеная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	0,19	12,7	30	239	17	5	171,2
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	38,25	76,95	26,7	0,86	109,73
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	0	2,13	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
	<b>Итого</b>		20,27	11,93	56,92	1,39	18,58	92,78	373,95	69,17	8,43	416,05
	<b>Обед</b>											
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,11	6,18	4,62	0,09	20,3	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
111	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,98	2,83	15,7	0,04	0,95	34,5	203,25	15,75	0,55	100,13
608	Котлеты домашние с соусом	80/50	9,87	17,33	8,8	0,08	0,27	34,53	140	26,67	1,87	230,67
7	Каша гречневая с маслом	150/10	9	11,3	39,97	0,2	0	17	213	140	5,01	297,58
868	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100	7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	<b>Итого</b>		27,18	38,55	115,71	0,48	121,52	124,77	650,3	219,31	10,25	918,46
	<b>Полдник</b>											
Пр	Печенье	50	4,175	1,99	38,54	0,06		14,49	53,57	11	0,91	1,89
Пр	Молоко	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	240	180	28	0,2	107
338	Банан	100	1,5	0,5	21	0,04	10	8	28	42	0,6	94,5
	<b>Итого</b>		11,475	7,49	69,14	0,18	12,6	262,49	261,57	81	1,71	203,39
	<b>Всего</b>		58,925	57,97	241,77	2,05	152,7	480,04	1285,82	369,48	20,39	1537,9

Двенадцатый день.												
Завтрак												
338	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	0,05	15	24	16,5	13,5	3,3	66,6
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	100/20	11,25	9,78	57,58	0,069	1,31	120,91	139,4	27,11	1,1	346,8
628	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	0	2,13	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
5	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10	3,26	7,6	19,45	0,04	0	11,6	37,8	13,2	0,44	159,24
	<b>Итого</b>		<b>15,64</b>	<b>17,98</b>	<b>101,6</b>	<b>0,159</b>	<b>18,44</b>	<b>171,84</b>	<b>216,9</b>	<b>66,08</b>	<b>6,97</b>	<b>614,24</b>
Обед												
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,38	7,19	0,022	5,78	161,7	109,26	22,98	1,28	131,9
41	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	8,45	8,28	13,13	0,11	6,88	31,65	175,7	46,05	1,25	160,78
403	Плов из говядины	150/50	21,98	22,52	34,7	0,08	1,28	14,23	266,8	39,29	2,65	429
868	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100	7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	<b>Итого</b>		<b>39,32</b>	<b>41,09</b>	<b>101,64</b>	<b>0,282</b>	<b>113,94</b>	<b>229,11</b>	<b>613,69</b>	<b>127,59</b>	<b>7,17</b>	<b>933,2</b>
Полдник												
Пр	Баранка простая	50	2,6	9,3	28,3	0,02	0	10	28	3	0	212
Пр	Молоко	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	240	180	28	0,2	107
	<b>Итого</b>		<b>8,4</b>	<b>14,3</b>	<b>37,9</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>250</b>	<b>208</b>	<b>31</b>	<b>0,2</b>	<b>319</b>
	<b>Всего</b>		<b>63,36</b>	<b>73,37</b>	<b>241,14</b>	<b>0,541</b>	<b>134,98</b>	<b>650,95</b>	<b>1038,59</b>	<b>224,67</b>	<b>14,34</b>	<b>1866,44</b>
<b>Итого за двенадцать дней</b>												<b>20737,63</b>
<b>Итого за двенадцать дней на одного человека</b>												<b>1728,13583</b>