

Согласовано:  
Руководитель территориального  
Управления Роспотребнадзора  
по Челябинской области  
Семенов А.И.



Согласовано:  
Директор



Утверждаю:  
Директор АО "Уральский  
комбинат питания"

Воловой И.Н.



Примерное меню питания  
Для обучающихся общеобразовательных  
учреждений  
На сумму 84 рубля

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО:

Директор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
мп

Директор \_\_\_\_\_ /Воловой И.Н./

мп

**Примерное меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 84,00 руб.**

Категории:

Дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Мас порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ДЕНЬ 1</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>26,00</b>	<b>37,00</b>	<b>160,00</b>	<b>1076,00</b>	<b>1,00</b>	<b>18,00</b>	<b>40,00</b>	<b>4,00</b>	<b>249,0</b>	<b>158,0</b>	<b>85,0</b>	<b>5,00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		7,20	7,32	55,67	317,35	0,20	1,38	20,00	0,55	153,88	2,87	40,04	1,57
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	20,00	0,55	149,37	2,87	40,04	1,30
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<b>ОБЕД</b>		19,29	29,26	104,53	758,36	0,42	16,79	20,00	3,02	95,24	155,02	45,40	3,70
96/17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,55	6,08	17,30	133,96	0,11	16,79		2,04	25,90	68,13	23,75	0,99
243/17	Сосиска отварная	100	8,80	19,12	0,32	208,56	0,15				28,00			1,44
202/17	Макаронные изделия отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), вит С	200	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44	1,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 2.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>31,00</b>	<b>42,00</b>	<b>158,00</b>	<b>1138,00</b>	<b>1,00</b>	<b>39,00</b>	<b>20,00</b>	<b>10,00</b>	<b>271,0</b>	<b>247,0</b>	<b>90,0</b>	<b>5,00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		10,57	9,39	64,62	385,18	0,25	1,96	20,00	0,17	201,82	94,95	33,25	1,57
182/17	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом	200/5	7,60	7,63	37,43	248,70	0,21	1,31	20,00	0,17	137,31	94,95	33,25	1,25
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<b>ОБЕД</b>		20,59	33,02	93,22	752,38	0,27	36,54		9,34	68,73	152,42	56,82	3,01
99/17	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
291/17	Плов из птицы (филе цыпл-бр)	200	16,79	26,89	46,73	496,16	0,14	6,20		7,34	28,11	100,88	35,24	1,87
ТТК 324	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 3.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>30,00</b>	<b>27,00</b>	<b>150,00</b>	<b>967,00</b>	<b>1,00</b>	<b>26,00</b>	<b>40,00</b>	<b>5,00</b>	<b>262,0</b>	<b>275,0</b>	<b>159,0</b>	<b>10,00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		7,91	6,94	58,00	326,06	0,10	4,18	20,00	0,53	145,28	29,64	6,47	0,79
210/17	Омлет натуральный	105	11,10	13,24	2,06	171,72	0,07	0,39	20,00	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<b>ОБЕД</b>		22,53	20,27	92,19	641,10	0,47	21,35	20,00	4,76	116,87	245,85	152,89	9,07
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,31	5,90	15,05	122,55	0,07	19,32		1,95	42,23	31,76	13,48	1,14
280/17	Фрикадельки в соусе (фарш "Новый")	55/50	8,79	8,85	7,80	145,92	0,05	0,40		2,21	7,54	6,72	1,36	1,28
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	5,36	39,49	241,15	0,30		20,00	0,60	15,25	207,37	138,05	4,64
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 4.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>43,00</b>	<b>41,00</b>	<b>122,00</b>	<b>1026,00</b>		<b>87,00</b>	<b>20,00</b>	<b>5,00</b>	<b>362,0</b>	<b>184,0</b>	<b>71,0</b>	<b>5,00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		11,44	10,02	69,55	414,11	0,18	1,54	20,00	0,22	235,12	93,67	31,97	1,42
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	7,32	7,21	44,36	271,58	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<b>ОБЕД</b>		31,62	30,69	52,25	611,65	0,24	85,08		4,31	126,88	90,02	38,64	3,97
113/17	Суп-лапша домашняя	250	2,85	5,03	14,76	115,68	0,05	1,50		1,91	13,87	27,46	8,19	0,51
288/17	Птица отварная (цыпл-бр)	100	23,60	20,30	1,38	282,57	0,11	2,82		0,01	18,57	1,74	0,42	1,66
321/17	Капуста тушеная	180	3,54	5,20	14,67	119,69	0,05	79,10		2,39	86,54	60,10	29,79	1,21
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного, вит С	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 5.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>30,00</b>	<b>26,00</b>	<b>167,00</b>	<b>1022,00</b>	<b>1,00</b>	<b>46,00</b>	<b>111,00</b>	<b>6,00</b>	<b>373,0</b>	<b>393,0</b>	<b>129,0</b>	<b>7,00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		9,92	10,15	57,41	360,64	0,22	2,03	20,00	0,55	213,14	103,43	40,04	1,62

182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/5	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04	1,30
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<b>ОБЕД</b>		19,88	15,87	109,71	661,27	0,29	43,89	90,60	5,16	159,46	289,59	89,07	5,66
88/17	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76
229/17	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	10,14	6,58	1,98	107,76	0,08	2,11	73,80	2,91	32,32	162,84	41,93	0,69
202/06	Рис припущенный	180	3,83	3,12	40,03	203,57	0,04		16,80	0,26	5,54	82,47	27,04	0,55
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага), вит С	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,80			1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 6.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>25,00</b>	<b>37,00</b>	<b>170,00</b>	<b>1113,00</b>	<b>1,00</b>	<b>25,00</b>	<b>20,00</b>	<b>5,00</b>	<b>235,0</b>	<b>188,0</b>	<b>63,0</b>	<b>6,00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		7,90	6,95	64,28	351,19	0,11	4,11	20,00	0,06	141,82	3,29	0,89	1,56
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	200/5	6,32	6,79	39,23	243,22	0,09	1,31	20,00	0,05	134,51	1,75	0,05	1,25
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<b>ОБЕД</b>		17,09	30,05	105,69	761,38	0,45	20,61		4,50	92,91	184,52	62,03	4,50
63/06	Суп картофельный с крупой, с сайрой	250	4,33	4,68	17,44	129,17		16,50		1,46	22,75	97,35	31,20	1,02
265/17	Плов из свинины	25/150	8,21	22,26	39,67	391,78	0,27	2,48		3,04	13,31	87,17	30,83	1,22
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 7.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>34,00</b>	<b>40,00</b>	<b>147,00</b>	<b>1087,00</b>	<b>1,00</b>	<b>25,00</b>	<b>80,00</b>	<b>5,00</b>	<b>424,0</b>	<b>419,0</b>	<b>182,0</b>	<b>8,00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		14,30	18,47	64,79	482,53	0,11	1,86	60,00	0,82	365,85	158,91	22,55	1,43
222/17	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	100/10	18,56	7,95	30,21	266,60	0,07	0,49	12,00	0,20	170,57	20,75	5,67	0,93
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<b>ОБЕД</b>		19,85	21,72	82,49	604,54	0,45	23,00	20,00	4,14	57,69	259,70	159,87	6,28
99/17	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
295/17	Котлеты рубленые куриные с соусом	70/30	7,32	10,23	10,08	161,55	0,02			1,54	3,74	0,07		0,25
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	5,36	39,49	241,15	0,30		20,00	0,60	15,25	207,37	138,05	4,64
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного, вит С	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 8.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>28,00</b>	<b>25,00</b>	<b>152,00</b>	<b>943,00</b>		<b>251,00</b>		<b>6,00</b>	<b>282,0</b>	<b>172,0</b>	<b>67,0</b>	<b>6,00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		8,75	5,56	68,62	359,55	0,11	2,03		0,12	201,97	46,50	15,50	1,09
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	24,87	122,74	0,03	0,65			64,43			0,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<b>ОБЕД</b>		18,93	19,54	82,91	583,00	0,29	249,41		6,25	80,22	125,26	51,90	4,43
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,24	0,13	16,50		1,39	15,20	63,45	24,05	0,83
271/17	Котлеты домашние с соусом (фарш "Новый")	70/30	11,42	10,20	8,27	170,44	0,05	0,47		2,08	13,25	2,82	0,66	1,74
143/17	Рагу овощное	180	2,44	6,22	14,39	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
388/17	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		29,62	121,20	0,01	200,00			12,60			0,66
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 9.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>30,00</b>	<b>26,00</b>	<b>145,00</b>	<b>931,00</b>	<b>1,00</b>	<b>39,00</b>	<b>507,00</b>	<b>6,00</b>	<b>326,0</b>	<b>267,0</b>	<b>74,0</b>	<b>9,00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		8,65	8,92	58,02	346,95	0,22	2,03	20,00	0,55	213,88	2,87	40,04	1,62
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	20,00	0,55	149,37	2,87	40,04	1,30
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<b>ОБЕД</b>		21,21	16,80	86,95	583,71	0,39	37,42	487,40	5,39	111,75	263,65	34,08	7,50
35/06	Свекольник со сметаной	250/5	2,41	6,76	16,34	135,88	0,08	16,98		2,30	43,20	36,92	15,23	1,50
261/17	Печень, тушенная в соусе	50/50	10,45	6,14	4,71	115,84	0,17	18,81	467,40	2,27	5,56	181,12	10,64	3,96
309/17	Макаронные изделия отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 10.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>31,00</b>	<b>23,00</b>	<b>175,00</b>	<b>1035,00</b>	<b>1,00</b>	<b>102,00</b>	<b>94,00</b>	<b>5,00</b>	<b>303,0</b>	<b>418,0</b>	<b>185,0</b>	<b>9,00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		10,73	7,96	64,19	371,28	0,28	4,05	20,00	0,46	134,14	152,29	100,89	3,80
173/17	Каша гречневая вязкая молочная с маслом	200/5	9,15	7,80	39,14	263,31	0,26	1,25	20,00	0,45	126,83	150,75	100,05	3,49
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<b>ОБЕД</b>		20,68	15,15	111,12	663,24	0,52	97,63	74,00	4,38	168,99	265,74	84,38	5,14

102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,47	4,83	19,06	141,55	0,18	11,50		1,96	40,80	40,38	16,70	1,78
234/17	Котлеты или биточки рыбные с соусом (минтай)	70/30	8,75	5,67	11,07	130,16	0,07	0,23	54,00	2,08	22,14	108,09	24,75	0,63
312/17	Пюре картофельное	180	3,30	4,33	22,03	140,20	0,16	25,90	20,00	0,18	41,85	75,99	29,49	1,19
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), вит С	200	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44	1,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 11</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>30,00</b>	<b>40,00</b>	<b>149,00</b>	<b>1076,00</b>	<b>1,00</b>	<b>27,00</b>	<b>60,00</b>	<b>2,00</b>	<b>275,0</b>	<b>270,0</b>	<b>102,0</b>	<b>7,00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		8,50	11,60	54,99	358,38	0,20	1,37	40,00	0,59	154,01	104,52	39,83	1,57
182/17	Каша молочная геркулесовая	200/5	6,85	5,29	29,98	194,95	0,18	1,37		0,49	146,60	101,02	39,73	1,27
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<b>ОБЕД</b>		21,16	28,72	93,66	717,72	0,53	25,63	20,00	1,43	120,76	165,43	62,05	5,09
97/17	Суп картофельный с фрикаделькам куриными	250/15	4,59	5,03	19,97	143,55	0,16	24,15		1,27	17,52	77,47	31,29	1,17
243/17	Сосиска отварная	100	8,80	19,12	0,32	208,56	0,15				28,00			1,44
303/17	Каша пшеничная вязкая	180	4,33	4,30	24,70	154,71	0,16		20,00	0,16	11,44	87,96	30,76	1,02
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага), вит С	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,80			1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>28,00</b>	<b>44,00</b>	<b>141,00</b>	<b>1073,00</b>	<b>1,00</b>	<b>51,00</b>	<b>60,00</b>	<b>5,00</b>	<b>497,0</b>	<b>224,0</b>	<b>81,0</b>	<b>5,00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		15,48	17,34	71,77	505,05	0,21	2,47	40,00	0,26	397,17	93,89	31,49	1,56
211/17	Омлет с сыром	115/5	18,19	25,75	3,41	318,10	0,09	1,07	56,00	0,14	302,46	4,90	0,14	2,56
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<b>ОБЕД</b>		12,97	26,73	68,90	567,94	0,38	48,60	20,00	4,83	99,67	129,68	49,67	3,45
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,31	5,90	15,05	122,55	0,07	19,32		1,95	42,23	31,76	13,48	1,14
ТТК 308	"Ёжики" мясные (фарш куриный, свинина)	60/50	5,73	16,34	10,38	211,48	0,12	1,72		2,70	7,69	21,21	6,46	0,53
310/17	Картофель отварной	180	3,30	4,33	22,03	140,20	0,16	25,90	20,00	0,18	41,85	75,99	29,49	1,19
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, вит С	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>41,00</b>	<b>49,00</b>	<b>149,00</b>	<b>1198,00</b>		<b>89,00</b>	<b>3,00</b>	<b>7,00</b>	<b>311,0</b>	<b>157,0</b>	<b>58,0</b>	<b>6,00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		9,42	6,51	59,31	#ЗНАЧИ	0,08	4,46	0,00	0,13	241,35	48,04	16,34	0,87
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/4	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<b>ОБЕД</b>		33,87	44,78	90,62	900,93	0,28	85,05	2,88	6,57	170,85	109,46	41,28	5,55
113/17	Суп-лапша домашняя	250	2,19	4,43	14,72	107,51	0,05	1,50		1,91	11,01	27,46	8,19	0,38
288/17	Птица отварная (цыпл-бр)	100	23,60	20,30	1,38	282,57	0,11	2,82		0,01	18,57	1,74	0,42	1,66
321/17	Капуста тушеная	180	3,54	5,20	14,67	119,69	0,05	79,10		2,39	86,54	60,10	29,79	1,21
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>23,00</b>	<b>31,00</b>	<b>167,00</b>	<b>1040,00</b>	<b>1,00</b>	<b>28,00</b>	<b>40,00</b>	<b>4,00</b>	<b>243,0</b>	<b>307,0</b>	<b>71,0</b>	<b>4,00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		8,97	7,02	63,92	354,68	0,10	1,30	20,00	0,72	161,95	155,41	22,45	1,22
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	7,45	6,86	39,08	247,80	0,08	1,30	20,00	0,72	157,44	155,41	22,45	0,95
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<b>ОБЕД</b>		14,09	23,84	103,53	684,86	0,46	27,00	20,00	3,53	80,59	151,34	48,05	2,78
95/17	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,51	6,05	15,30	125,61	0,12	26,29		2,01	35,15	61,08	25,65	1,06
260/17	Гуляш (свинина)	50/50	3,64	13,73	1,32	143,41	0,18	0,71		0,54	4,10	3,37	0,75	0,45
309/17	Макаронные изделия отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм), вит С	200	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44	1,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>27,00</b>	<b>42,00</b>	<b>171,00</b>	<b>1172,00</b>	<b>1,00</b>	<b>31,00</b>	<b>112,00</b>	<b>6,00</b>	<b>335,0</b>	<b>204,0</b>	<b>111,0</b>	<b>5,00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		10,69	16,17	73,22	481,13	0,27	2,37	60,00	0,77	256,95	6,64	49,82	2,25
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	7,05	8,16	38,34	254,96	0,22	1,72	20,00	0,67	185,62	3,14	49,72	1,60
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	24,87	122,74	0,03	0,65			64,43			0,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<b>ОБЕД</b>		16,10	26,17	97,78	691,12	0,32	28,23	51,60	5,31	77,79	197,23	60,81	3,21
35/06	Свекольник со сметаной	250/5	2,41	6,76	16,34	135,88	0,08	16,98		2,30	43,20	36,92	15,23	1,50
ТТК 156	Котлеты, биточки, шницеля "Покуравински" с соусом (свинина, минтай)	70/30	8,20	16,13	6,40	203,58	0,17	2,25	34,80	2,75	19,23	77,84	18,54	0,82
202/06	Рис припущенный	180	3,83	3,12	40,03	203,57	0,04		16,80	0,26	5,54	82,47	27,04	0,55
ТТК 324	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22



