

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ АО «Северодвинская СКОШИ»

 / И.Н. Антуфьев
«01»  2024 г.



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ГБОУ АО «СЕВЕРОДВИНСКАЯ СКОШИ»**

для детей с пятиразовым питанием и двухразовым питанием



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ «СЕВЕРОДВИНСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»
(ГБОУ АО «Северодвинская СКОШИ»)

П Р И К А З

01.11.2024

№ 83/1

г. Северодвинск

Об утверждении двухнедельного примерного меню

В соответствии с подпунктом 8.1.3 пункта 8.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие с 01.11.2024 г. двухнедельное примерное меню в ГБОУ АО «Северодвинская СКОШИ» для детей с пятиразовым питанием и двухразовым питанием

Приложение:

1. Примерное двухнедельное меню – 14 стр.
2. Признать утратившим силу приказ ГБОУ АО «Северодвинская СКОШИ» от 14.03.2022 № 24 «Об утверждении меню».

Директор

И. Н. Антуфьев

День: понедельник

Сезон:

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Fe
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	PP	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
302	каша геркулесовая	210	8.82	9.84	38.85	280.4	0.1	0.48	31	64	149	250	65	35	1.8
685	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.001	0.1	0.5	0.97	5	8	4	0.11	0.86
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47									
1	бутерброд с маслом	40	2.36	11.12	15.55	144.7	0.03		40	151	8	22	4	0.28	0.35
	ИТОГО	550	11.75	21.41	79.2	533.36	0.131	0.58	71.5	216	162	280	73	25.39	3.01
	2 ЗАВТРАК														
639	какао с молоком	200	3.87	3.1	20.18	125.41	0.04	1.3	20	50	125	116	31	0.17	1.02
337	бутерброд с яйцом	70	7.33	5.47	15.7	141.4	0.028		100	53.6	22	76	4.8	0.08	1
	ИТОГО	270	11.2	8.57	35.88	266.81	0.108	16.3	120	142.6	171	208	48.8	0.7	5.32
	ОБЕД														
78	икра кабачковая	100	1.9	8.9	7.7	119	0.042	6		10	16	35	21	0.6	0.5
110	борщ капуст со сметаной	250	5.58	7.97	12.42	144.86	0.05	8	10	416	30	75	21	1.3	1.24
439	печень туш в сметан соусе	100	13.8	8.21	5.17	166.01	0.29	23	5854	79	19	237	14	6	5
508	греча отварная	180	9.49	6.83	42.68	270.66	0.27		21	389	17	188	125	2	4
639	компот из сухофруктов	200	2.6	0.15	60.67	225.91	0.05	2	2	8	80	73	52		1.6
	хлеб дарницкий	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.05			218	11	53	12	0.4	1.5
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.05			249	10	32	7	0.45	0.5
	ИТОГО	870	36.01	32.45	148.36	1019.84	0.802	39	5887	1369	183	693	200	10.75	14.34
	УЖИН														
610	котлета московская	100	13.73	16.59	12.01	260.32	0.06	0.14	20	594	15	130	18	3	2
214	капуста тушеная	180	4.44	5.33	19.49	146.54	0.06	79	24	412	91	65	32	1.3	1.2
	хлеб дарницкий	50	2.8	0.55	24.7	116	0.05			218	11	53	12	0.4	1.5
707	сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		12	14	14	8	0.2	2.8
	ИТОГО	530	21.97	22.67	76.4	614.86	0.19	83.14	44	1236	131	262	70	4.9	7.5
	2 УЖИН														
698	кефир	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	40	100	240	180	28	0.2	0.2
741	ватрушка с повидлом	75	4.8	2.38	29.39	158.04	0.07		16	393	13.43	45	7	0.59	0.6
	ИТОГО	275	10.6	7.38	37.39	264.04	0.15	1.4	56	493	253.43	225	35	0.79	0.8
	ОБЩИЙ ИТОГ	2495	91.53	92.48	377.23	2698.87	1.38	140.4	6178.5	3403	900.43	1668	426.8	42.53	30.97

День: вторник Сезон: Неделя: первая Возрастная категория: 12-18 лет														
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Na	Ca	P	Mg	Рр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
340	Омлет натуральный	210	21.21	20.84	14.7	396.93	0.06	0.3	246	123	82	183	13	0.2
685	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15	61.26	0.001	0.01	0.5	0.9	5.4	8.2	4.4	0.1
1	бутерброд с маслом	40	2.3	11.12	14.9	136.6	0.03		40	151	8	22	4	0.2
	банан	100	1.5	0.5	21	96								
	ИТОГО	550	25.24	32.51	65.6	698.9								
	2 ЗАВТРАК													
686	чай с лимоном	207	0.26	0.06	15.18	63.639	0.004	2.9	0.5	1.7	8	9	5	0.1
3	бутерброд с сыром	50	7	6.95	19.42	153.6	0.03	0.14	42	349	202	135	14	0.3
	ИТОГО	257	7.25	7.01	34.6	217.2								
	ОБЕД													
17	салат из соленых огурцов	100	0.85	5.11	2.59	61.5	0.015	3.3		533	13	16	7	0.06
139	суп гороховый	250	10.54	7.25	31.75	194.67	0.3	11.5		411	38	132	43	2.2
374	рыба тушеная в томате	100	8.35	5.4	12.93	110.13	0.1	6.2	9.6	59	36	227	43	2.6
520	картофельное пюре	180	3.91	5.93	36.48	175.46	0.1	25	25	405	44	96	32	1.6
645	кисель из сока	200	0.3	0.06	37.83	154.6	0.006	1.2		4.4	9	12	2.4	0.06
	хлеб дарницкий	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.05			218	11	53	12	0.4
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.05			249	10	32	7	0.45
	ИТОГО	870	26.6	24.13	141.13	789.8								
	УЖИН													
499	котлета куриная	100	12.26	15.45	24.35	302.6	0.07	0.9	66	137	15	11	17	4.5
508	греча отварная	180	9.49	6.83	42.68	270.66	0.2		21	389	17	188	125	2.6
693	компот из изюма	200	0.4	0.1	28	116	0.03			23	16	25	8	0.1
759	соус красный	50	0.44	0.76	3.22	21.8	0.01	1.2	4	1.4	2.5	6	3	0.1
	хлеб дарницкий	50	2.8	0.55	24.7	116	0.05			218	11	53	12	0.4
	ИТОГО	580	23.4	23.69	122.95	753.1								
	2 УЖИН													
698	йогурт	200	10	5	7	112	0.08	1.2	40	104	244	192	30	0.4
	ИТОГО	200	10	5	7	112								
	ОБЩИЙ ИТОГ	2457	92.49	92.34	371.28	2645								

День: Неделя: среда первая Сезон: Возрастная категория: 12-18 лет															
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
302	каша манная	210	7.81	7.46	53.54	283.44	0.11	0.6	39.5	62	162	166	27	0.7	0.6
1	бутерброд с маслом	40	2.33	11.12	15.55	144.7	0.03		40	151	8	22	4	0.2	0.3
685	чай сладкий	200	0.2	0.5	15.01	61.26	0.001	0.1	0.5	0.9	5	8	4.4	0.1	0.8
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47									
	ИТОГО	550	10.74	19.48	93.9	536.4	0.141	0.7	80	213.9	175	196	35.4	1	1.7
	2 ЗАВТРАК														
10	бутерброд гор с сыром	60	8.21	12.09	15.49	205.4	0.04	0.1	72	400	252	166	16	0.3	0.5
692	кофейный напиток	200	1.47	1.3	17	87	0.02	0.6	10	25	60	45	7	0.09	0.09
	ИТОГО	260	9.4	12.3	32.88	292.81	0.06	0.7	82	425	312	211	23	0.39	0.59
	ОБЕД														
161	суп молочный с рисом	250	4.53	4.57	39.54	138.46	0.05	0.4	18	451	131	123	21	0.3	0.2
494	птица отварная	131	22.98	21.19	0.33	301.52	0.1	2.7	133	107	28	251	27	11	2
216	картофель туш с овощами	180	4	9.84	29.5	232.62	0.2	36	56	402	36	123	48	2	11.8
631	компот из яблок	200	0.16	0.16	23.88	98.6	0.01	4		10	7	4	3	0.1	0.9
	огурец свежий	100	0.7	0.1	1.9	11	0.01	4		4	10	18	8	0.1	0.3
	хлеб дарницкий	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.05			218	11	53	12	0.4	1.5
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.05			249	10	32	7	0.45	0.5
	ИТОГО	901	35.01	36.24	114.87	875.6	0.47	47.1	207	1441	233	604	126	14.35	17.2
	УЖИН														
438	азу из говядины	300	25.7	19.34	46.22	463.8	0.2	28	40	239	32	273	55	6.3	4
639	компот из сухофруктов	200	2.6	0.15	60.67	225.91	0.05	2	2	8	80	73	52	1.5	1.6
	хлеб дарницкий	50	2.8	0.55	24.7	116	0.05			218	11	53	12	0.4	1.5
	ИТОГО	550	31.1	20.04	131.59	805.71	0.3	30	42	465	123	399	119	8.2	7.1
	2 УЖИН														
698	кефир	200	5	5	8	106	0.08	1.4	40	100	240	180	28	0.2	0.2
	ИТОГО	200	5	5	8	106	0.08	1.4	40	100	240	180	28	0.2	0.2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2461	91.25	93.06	381.24	2616.52	1.051	79.9	451	2645	1083	1590	331.4	24.14	26.79

		День: Неделя:	четверг первая				Сезон: Возрастная категория: 12-18лет								
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
302	каша пшеничная	210	9.91	8.31	40.47	290.63	0.4	0.6	39	68	213	488	131	5	5
685	чай сладкий	200	0.2	0.05	15	61	0.001	0.01	0.5	0.9	5.4	8.2	4.4	0.1	0.8
1	бутерброд с маслом	40	2.3	8.12	15.55	144.7	0.03		40	151	8	22	4	0.2	0.3
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47									
	ИТОГО	550	12.81	16.88	80.82	543.33	0.431	0.61	79.5	219.9	226.4	518.2	139.4	5.3	6.1
	2 ЗАВТРАК														
11	сырники	70	13.84	8.09	15.47	193.08	0.07			535	13.5	73	9.7	1.4	1
685	кофейный напиток	200	1.47	1.29	17.39	97.41	0.001	0.01	0.5	0.9	5.4	8.2	4.4	0.1	0.8
	ИТОГО	270	15.31	9.38	32.86	280.49	0.071	0.01	0.5	535.9	14.4	81.2	14.7	1.5	1.8
	ОБЕД														
124	суп с фрикадельками	250	7.94	7.4	18.29	171.95	0.08	30	30	414	49	91	27	1.8	1.3
126	икра свекольная	100	1.92	8.1	15.4	137.01	0.02	8		22	21	30	14	0.02	0.8
610	котлета московская	100	12.73	10.59	32.01	260.32	0.06	0.1	20	594	15	130	18	3	2
214	капуста тушеная	180	4.44	5.34	19.49	146.54	0.06	79	24	412	91	65	32	1.35	1.2
705	напиток из шиповника	200	0.6	0.2	24	116	0.01		200	2.3	12	3	3	0.2	0.6
	хлеб дарницкий	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.05			218	11	53	12	0.4	1.5
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.05			249	10	32	7	0.45	0.5
	ИТОГО	870	30.27	32.01	128.91	925.22	0.33	117.1	274	1911	209	404	113	7.22	7.9
	УЖИН														
443	плов узбекский	300	16.32	22.02	56.78	435.36	0.1	3	28	77	20	280	52	5	3
693	компот из кураги	200	1.04	0.06	35.17	116.25	0.02	0.8		3	32	29	21	0.6	0.6
	хлеб дарницкий	50	2.8	0.55	24.7	116	0.05			218	11	53	12	0.4	1.5
	ИТОГО	550	20.16	22.63	116.65	667.61	0.17	3.8	28	298	63	362	85	6	5.1
	2 УЖИН														
685	чай сладкий	200	0.2	0.05	15	61	0.001	0.01	0.5	0.9	5.4	8.2	4.4	0.1	0.8
358	запеканка творожн со сгущ. Молоком	90	13.98	9.58	24.66	231.65	0.02	0.2	25	20	77	108	11	0.2	0.2
	ИТОГО	290	14.18	9.63	39.66	292.65	0.021	0.21	25.5	20.9	82.4	116.2	15.4	0.3	1
	ОБЩИЙ ИТОГ	2530	92.73	90.53	398.9	2709.3	1.023	121.7	407.5	2986	595.2	1481.6	367.5	20.32	21.9

		День: Неделя:	пятница первая				Сезон: Возрастная категория: 12-18лет								
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
302	каша гречневая	210	9.7	8.73	41.28	282.73	0.3	0.6	39	80	186	311	81	0.7	2
	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.05			249	10	32	7	0.45	0.5
337	банан	100	1.5	0.5	21	96	0.01		50	53	11	38	2	0.04	0.5
685	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15	61	0.001	0.01	0.5	0.9	5.4	8.2	4.4	0.1	0.8
	ИТОГО	560	15.2	9.68	101.88	557.23	0.361	0.61	89.5	382.9	212.4	389.2	94.4	1.29	3.8
	2 ЗАВТРАК														
	язык слоеный	40	2.8	12	23.6	216									
697	молоко кипяченое	200	5	5	9	108	0.08	2	40	100	240	180	28	0.2	0.2
	ИТОГО	240	8.6	17	33.2	324	0.12	11	40	123	248	208	66	0.7	0.7
	ОБЕД														
612	винегрет овощной	100	1.58	10.17	8	130.51	0.03	4		8	13	27	16	0.4	0.4
157	рассольник ленинградский	250	5.55	7.47	17.13	158.35	0.1	11	10	808	34	117	24	2	1.6
388	котлета рыбная с маслом	100	11.68	11.16	13.278	174.99	0.08	0.7	32	135	20	130	22	1	0.9
511	рис отварной	180	4.61	6.45	47.94	269.33	0.03		30	350	8	90	30	0.9	0.4
	хлеб дарницкий	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.05			218	11	53	12	0.4	1.5
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.05			249	10	32	7	0.45	0.5
693	компот из кураги	200	1.04	0.06	25.17	106	0.02	0.8		3	32	29	21	0.6	0.6
	ИТОГО	870	27.1	35.69	131.238	932.58	0.36	16.5	72	1771	128	478	132	5.75	5.9
	УЖИН														
455	котлета рубл с капустой	100	13.17	15.6	13.55	247.87	0.06	10		490	37	108	19	2	1.7
692	картофель отварной	180	3.65	5.07	29.42	178.26	0.1	30	21	395	20	89	34	1.9	1.3
693	компот из изюма	200	0.4	0.1	28	116	0.03			23.5	16.4	25	8	0.1	0.6
	хлеб дарницкий	50	2.8	0.55	24.7	116	0.05			218	11	53	12	0.4	1.5
	ИТОГО	530	20.02	21.32	95.67	658.13	0.24	40	21	1127	84.4	275	73	4.4	5.1
	2 УЖИН														
685	чай сладкий	200	0.2	0.05	15	61	0.001	0.01	0.5	0.9	5.4	8.2	4.4	0.1	0.8
366	запек творож со сгущен м	90	13	9	21	231	0.04	0.5	55	56	172	196	23	0.3	0.4
	ИТОГО	290	13.2	9.05	36	292	0.041	0.51	55.5	56.9	177.4	204.2	27.4	0.4	1.2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2490	84.12	92.74	397.988	2763.94	1.122	68.62	278	3460	850.2	1554.4	392.8	12.54	16.7

День: суббота Сезон: Неделя: первая Возрастная категория: 12-18 лет															
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
302	каша пшенная	210	9.13	8.73	46.12	300.58	0.3	0.6	39	67	168	264	69	1.1	1.7
685	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61	0.001	0.01	0.5	0.9	5.4	8.2	4.4	0.1	0.8
1	бутерброд с маслом	40	2.3	8.12	15.55	144.7	0.03		40	151	8	22	4	0.2	0.3
	яблоко	100	0.6	0.6	14	70	0.04	15		39	24	16.5	13.5	0.4	3.3
	ИТОГО	550	12.23	17.5	90.68	576.28	0.371	15.61	79.5	257.9	205.4	310.7	90.9	1.8	6.1
	2 ЗАВТРАК														
	калач северный	75	5.85	9.98	41.32	294.98	0.05	0.1	56	400	35	44	7	0.3	0.4
692	кофейный напиток	200	1.4	1.3	17	87	0.02	0.6	10	25	60	45	7	0.09	0.09
	ИТОГО	275	7.25	11.28	58.32	381.98	0.07	0.7	66	425	95	89	14	0.39	0.49
	ОБЕД														
31	щи из свежей капусты	250	5.33	7.99	8.81	129.46	0.1	22	17	416	24	130	35	2.7	2
487	птица отварная	131	22.98	18.49	5.33	301.52	0.09	2	88	88	21	210	23	9	2
639	компот из сухофруктов	200	2	0.1	40	175	0.05	2	2	8	80	73	52	1.5	1.6
126	икра свекольная	100	1.91	8.1	11.4	127.01	0.02	8		22	21	30	14	0.02	0.8
	хлеб дарницкий	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.05			218	11	53	12	0.4	1.5
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.05			249	10	32	7	0.45	0.5
226	овощи по карпатски	180	2.88	12.4	23.4	238.05	0.1	125		350	19	64	27	1.2	0.9
	ИТОГО	901	37.74	47.46	108.66	1064.44	0.46	159	107	1351	186	592	170	15.27	9.3
	УЖИН														
369	рыба в молочном соусе	122	12.92	6.86	12.09	162.89	0.05	0.9	6	34	16	130	19	1.4	0.3
511	рис отварной	200	4.6	6.45	47.94	269.33	0.05		32	396	10	100	32	1	0.6
	хлеб дарницкий	50	2.8	0.55	24.7	116	0.05			218	11	53	12	0.4	1.5
705	напиток из шиповника	200	0.6	0.2	24	116	0.01	200		2	12	3	3	0.2	0.6
	ИТОГО	622	21.22	15.86	110.53	689.22	0.21	201	48	650.4	50	289.5	66.5	3.03	3.04
	2 УЖИН														
698	йогурт	200	10	5	7	112	0.08	1	40	104	244	192	30	0.4	0.2
	ИТОГО	200	10	5	7	112	0.08	1	40	104	244	192	30	0.4	0.2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2548	88.44	97.1	375.19	2823.92	1.191	377.3	340.5	2788	780.4	1473.2	371.4	20.89	19.13

День: Неделя: воскресенье первая Сезон: Зооcтaстная категория: 12-18 лет															
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
302	каша рисовая	210	6.35	4.46	45.61	276.21	0.07	0.4	32	58	134	189	40	0.7	0.5
685	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.001	0.1	0.5	0.9	5	8	4.4	0.1	0.8
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.06	90		19	51	34	19	0.3	0.4
1	бутерброд с маслом	40	2.3	7.4	15.55	144.7	0.03		40	151	8	22	4	0.2	0.3
	ИТОГО	550	9.25	12.31	85.97	529.17	0.161	90.5	72.5	228.9	198	253	67.4	1.3	2
	2 ЗАВТРАК														
	повидло	20	0.08		13	50									
732	оладьи	75	7.49	7.43	34.86	238.17	0.1	0.4	18	317	116	127	20	0.7	0.6
685	чай с сахаром	200	0.2	0.5	15.01	61.26	0.001	0.1	0.5	0.9	5	8	4.4	0.1	0.8
	ИТОГО	295	7.77	7.93	62.87	349.43	0.101	0.5	18.5	317.9	121	135	24.4	0.8	1.4
	ОБЕД														
707	сок яблочный	200	1	0.2	20	92	0.02	4		12	14	14	8	0.2	2
110	борщ со сметаной	250	5.58	7.97	12.42	144.86	0.05	8	10	416	30	75	21	1.3	1
467	биточки по-белорусски	100	22.96	21.135	15.62	378.23	0.1	1.2	66	532	22	187	21	4	2
251	капуста тушеная	180	4.45	5.34	19.49	146.54	0.07	100	58	400	120	76	38	1.5	1
	помидор свежий	60	0.6	0.1	2.2	14	0.03	15		1.8	0.8	15	12	0.3	0.5
	хлеб дарницкий	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.05			218	11	53	12	0.4	1.5
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.05			249	10	32	7	0.45	0.5
	ИТОГО	830	37.23	35.125	89.45	869.03	0.37	128.2	134	1829	207.8	452	119	8.15	8.5
	УЖИН														
436	жаркое по домашнему	350	28.06	31.74	34.24	530.96	0.1	34	23	89	30	342	68	7	3
693	компот из изюма	200	0.4	0.1	28	116	0.03			23.5	16.4	25	8	0.1	0.6
	хлеб дарницкий	50	2.8	0.55	24.7	116	0.05			218	11	53	12	0.4	1.5
	ИТОГО	600	31.26	32.39	86.94	762.96	0.18	34	23	330.5	57.4	420	88	7.5	5.1
	2 УЖИН														
685	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15	61	0.001	0.1	0.5	0.9	5	8	4.4	0.1	0.8
740	шанежка с яйцом	75	6.9	3.48	42.34	206.07	0.1	0.01	43	411	27	91	13	0.9	1.2
	ИТОГО	275	7.1	3.53	57.34	267.07	0.101	0.11	43.5	411.9	32	99	17.4	1	2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2550	92.61	91.285	382.57	2777.66	0.913	253.3	292	3118	616.2	1359	316.2	18.75	19

		День:	понедельник			Сезон:								
		Неделя:	вторая			Зоо ­ растная категория:					12-18 лет			
N ре ­ ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пи ­ щевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	Р	Mg	Рр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	каша пш ­ енная	210	7.82	7.45	42.53	257.36	0.3	0.6	39	80	186	311	81	0.7
1	бу ­ тер ­ брод с мас ­ лом	40	2.33	8.12	15.55	144.7	0.03		40	151	8	22	4	0.2
685	чай сла ­ дкий	200	0.18	0.05	13.47	55.13	0.001	0.1	0.5	0.9	5	8	4.4	0.1
	ба ­ нан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	9		23	8	28	38	0.5
	ИТОГО	550	11.83	16.12	92.55	553.19	0.371	9.7	79.5	254.9	207	369	127.4	1.5
	2 ЗАВТРАК													
337	бу ­ тер ­ брод с яй ­ цом	70	7.33	5.47	15.7	141.4	0.028		100	53.6	22	76	4.8	0.08
692	ко ­ фей ­ ный на ­ питок	200	1.32	1.16	19.66	78.67	0.02	0.6	10	25	60	45	7	0.09
	ИТОГО	270	8.65	6.63	35.36	220.07	0.048	0.6	110	78.6	82	121	11.8	0.17
	ОБЕД													
126	и ­ кра све ­ ко ­ льная	100	1.15	2.86	10.82	76.11	0.02	8		22	21	30	14	0.02
143	суп кар ­ то ­ ф с ма ­ кар из ­ дел	250	6.47	5.88	19.78	158.15	0.01	16	6	499	22	102	28	2
610	ко ­ т ­ ле ­ та мо ­ ско ­ вская	100	15.73	13.6	22.01	260.32	0.06	0.1	20	594	15	130	18	3
216	кар ­ то ­ фель ту ­ ш с о ­ во ­ щами	180	4	12.84	35.5	232.62	0.1	30	47	380	30	100	40	1.5
686	чай с ли ­ мо ­ ном	207	0.26	0.06	15.18	63.64	0.004	2.9	0.5	1.7	8	9	5	0.1
	хлеб да ­ рни ­ цкий	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.05			218	11	53	12	0.4
	хлеб п ­ ше ­ ни ­ чный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.05			249	10	32	7	0.45
	ИТОГО	877	30.25	35.62	123.01	884.24	0.294	57	73.5	1964	117	456	124	7.47
	УЖИН													
494	п ­ ти ­ ца от ­ вар ­ ная	131	22.99	14.19	16.33	301.52	0.8	2	133	107	28	251	27	11
511	рис от ­ вар ­ ной	180	4.61	6.45	47.94	269.33	0.03		30	350	8	90	30	0.9
693	ко ­ мпот из из ­ ю ­ ма	200	0.46	0.1	32.13	116.05	0.03			23.5	16.4	25	8	0.1
	хлеб да ­ рни ­ цкий	50	2.8	0.55	24.7	116	0.05			218	11	53	12	0.4
	ИТОГО	561	30.86	21.29	121.1	802.9	0.91	2	163	698.5	63.4	419	77	12.4
	2 УЖИН													
698	ке ­ фир	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	40	100	240	180	28	0.2
	ИТОГО	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	40	100	240	180	28	0.2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2458	87.39	84.66	380.02	2566.4	1.703	70.7	466	3096	709.4	1545	368.2	21.74

День: вторник Сезон: Неделя: вторая Возрастная категория: 12-18лет															
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
340	омлет натуральный	210	21.2	22.84	4.06	396.93	0.06	0.3	246	123	82	183	13	0.2	2
685	чай сладкий	200	0.2	0.05	15	61.26	0.001	0.01	0.5	0.9	5.4	8.2	4.4	0.1	0.8
1	бутерброд с маслом	40	2.33	8.12	15.55	144.7	0.03		40	151	8	22	4	0.2	0.3
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.04	15		39	24	16	13	0.45	3.3
	ИТОГО	550	24.13	31.41	44.41	649.89	0.131	15.31	287	313.9	119.4	229.2	34.4	0.95	6.4
	2 ЗАВТРАК														
639	компот из сухофруктов	200	2.6	0.15	40.47	175.85	0.005	3		0.4	4	2	3	0.05	0.2
	язык слоеный	40	2.8	12	23.6	216									
	ИТОГО	240	5.4	12.15	64.07	391.85	0.005	3	0	0.4	4	2	3	0.05	0.2
	ОБЕД														
132	рассольник ленинг со смет	250	5.55	7.47	17.13	158.35	0.1		10	570	30	102	29	1.7	1.4
454	гуляш	100	15.34	10.59	22.55	216.04	0.09	5	59	481	24	191	29	4.2	2.9
508	макароны отварные	180	6.98	5.17	43.99	252.6	0.2		21	389	17	188	125	2.6	4
78	салат из свежих овощей	100	1.01	5.12	2.85	107.38	0.042	6		10	16	35	21	0.6	0.5
639	напиток клюквенный	200	0.125	0.05	20.89	86.8	0.05	2	2	8	80	73	52	1.5	1.6
	хлеб дарницкий	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.05			218	11	53	12	0.4	1.5
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.05			249	10	32	7	0.45	0.5
	ИТОГО	870	31.645	28.78	127.13	914.57	0.582	13	92	1925	188	674	275	11.45	12.4
	УЖИН														
433	мясо тушеное	120	19.05	12.47	21.09	263.62	0.05	0.4		55	10	163	20	3.9	2
214	капуста тушеная	180	4.45	5.34	21.49	146.54	0.06	79	24	412	91	65	32	1.3	1
705	напиток из шиповника	200	0.68	0.28	24.63	116.65	0.01	200		2	12	3	3	0.2	0.6
	хлеб дарницкий	50	2.8	0.55	24.7	116	0.05			218	11	53	12	0.4	1.5
	ИТОГО	550	26.98	18.64	91.91	642.81	0.17	279.4	24	687	124	284	67	5.8	5.1
	2 УЖИН														
697	чай с сахаром	200	0.2	0.05	14.97	61.26	0.08	2.6	40	100	240	180	28	0.2	0.2
741	ватрушка с повидлом	75	4.8	2.39	36.89	158.05	0.07		16	393	13.43	45	7	0.59	0.6
	ИТОГО	275	5	2.44	51.86	219.31	0.15	2.6	56	493	253.43	225	35	0.79	0.8
	ОБЩИЙ ИТОГ	2485	93.155	93.42	379.38	2818.43	1.038	313.3	459	3419	688.83	1414.2	414.4	19.04	24.9

		День: Неделя:	среда вторая			Сезон: Зооcтaтнaя кaтeгopия: 12-18 лeт									
N pец.	Пpиeм пищи, нaимeнoвaниe блoдa	Мaссa пopции	Пищeвыe вeщeствa (г)			Энepгeт цeннocть (ккaл)	Витaминy (мг)				Минepaльнye вeщeствa (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
415	кaшa pисoвaя	210	6.35	7.46	54.61	276.21	0.1	0.1	90	610	233	183	20	0.7	1
685	чaй c сaхapом	200	0.2	0.05	15	61.26	0.001	0.01	0.5	0.9	5.4	8.2	4.4	0.1	0.8
1	бyтepбpoд c мaслoм	40	2.33	8.12	15.55	144.7	0.03		40	151	8	22	4	0.2	0.3
	бaнaн	100	0.4	0.4	9.8	47	0.04	15		39	24	16	13	0.45	3.3
	ИТОГО	550	9.28	16.03	94.96	529.17	0.171	15.11	131	800.9	270.4	229.2	41.4	1.45	5.4
	2 ЗАВТРАК														
3	бyтepбpoд c cыpoм	50	6.99	6.95	15.42	163.5	0.03	0.14	42	349	202	135	14	0.3	0.4
639	кaкaо c мoлoкoм	200	3.87	3.1	20.18	125.41	0.04	1.3	20	50	125	116	31	0.17	1.02
	ИТОГО	250	10.86	10.05	35.6	288.91	0.07	1.44	62	399	327	251	45	0.47	1.42
	ОБЕД														
612	винeгрeт	100	1.58	8.18	8.01	130.51	0.03	4		8	13	27	16	0.4	0.4
243	сyм кapтoфeльный c pисoм	250	5.92	5.89	17.41	146.79	0.02	3	10	398	23	46	8	0.6	0.7
369	шницeль pыбный	100	16.16	15.49	9.77	270.22	0.05	0.9	6	34	16	130	19	1	0.3
639	кoмпoт из сyхoфpyктoв	200	2.6	0.15	40.47	175.85	0.05	2	2	8	80	73	52	1.5	1.6
520	кapтoфeльнoe пюpe	180	3.91	5.93	26.48	175.46	0.1	25	25.7	405	44	96	32	1.6	1
	хлeб дapницкий	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.05			218	11	53	12	0.4	1.5
	хлeб пшeничный	20	1.52	0.16	9.84	40.7	0.05			249	10	32	7	0.45	0.5
	ИТОГО	870	32.81	36.02	121.86	985.93	0.35	34.9	43.7	1320	197	457	146	5.95	6
	УЖИН														
499	кoтлeтa pyбл из птицы	100	15.27	16.45	14.35	302.6	0.07	0.9	66	137	15	111	17	4	1.4
	хлeб дapницкий	50	2.8	0.55	24.7	116	0.05			218	11	53	12	0.4	1.5
693	кoмпoт из изюмa	200	0.46	0.1	28.13	116.05	0.03			23.5	16.4	25	8	0.1	0.6
214	кapтoфeль oтвapнoй	180	3.65	5.07	29.42	178.26	0.06	79	24	412	91	65	32	1.3	1
	ИТОГО	530	22.18	22.17	96.6	712.91	0.21	79.9	90	790.5	133.4	254	69	5.8	4.5
	2 УЖИН														
685	чaй c сaхapом	200	0.2	0.05	15	61.26	0.001	0.01	0.5	0.9	5.4	8.2	4.4	0.1	0.8
366	зaпeк твopож co cгyщ мoл	90	13.97	9.58	21.66	231.65	0.04	0.5	55	56	172	196	23	0.3	0.4
	ИТОГО	290	14.17	9.63	36.66	292.91	0.041	0.51	55.5	56.9	177.4	204.2	27.4	0.4	1.2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2490	89.3	93.9	385.68	2809.83	0.842	131.9	382	3367	1105.2	1395.4	328.8	14.07	18.52

День: четверг Сезон: Зональная категория: Неделя: вторая 12-18 лет															
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
302	каша геркулесовая	210	8.82	9.83	38.85	280.4	0.1	0.48	31	64	149	250	65	35	1.8
685	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15	61.26	0.001	0.1	0.5	0.97	5	8	4	0.11	0.86
1	бутерброд с маслом	40	2.33	8.12	15.55	144.7	0.03		40	151	8	22	4	0.28	0.35
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.04	15		39	24	16	13	0.45	3.3
	ИТОГО	550	11.75	18.4	79.2	533.36	0.171	15.58	71.5	255	186	296	86	35.84	6.31
	2 ЗАВТРАК														
10	бутерброд с сыром	50	6.99	6.95	15.42	153.6	0.04	0.1	72	400	252	166	16	0.3	0.5
686	чай с лимоном	207	0.26	0.06	15.18	63.64	0.004	2.9	0.5	1.7	8	9	5	0.1	0.9
	ИТОГО	257	7.25	7.01	30.6	217.24	0.044	3	72.5	401.7	260	175	21	0.4	1.4
	ОБЕД														
160	суп молочн с макар изд	250	6.04	5.32	21.04	153.1	0.08	1	45	638	161	138	21	0.3	0.5
487	кура отварная	131	22.99	23.19	11.33	301.52	0.09	2	88	88	21	210	23	9	2
692	картофель отварной	180	3.65	5.07	29.42	205.26	0.1	30	21	395	19	89	34	1.9	1
631	компот из яблок	200	0.16	0.16	33.88	98.6	0.01	4		10	7	4	3	0.1	0.9
	огурец свежий	100	0.7	0.1	1.9	11	0.01	4		4	10	18	8	0.1	0.3
	хлеб дарницкий	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.05			218	11	53	12	0.4	1.5
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.05			249	10	32	7	0.45	0.5
	ИТОГО	901	36.18	34.22	117.29	862.88	0.39	41	154	1602	239	544	108	12.25	6.7
	УЖИН														
451	биточки мясные	100	15.21	14.49	13.54	246.31	0.07	0.5	40	145	14	133	20	3	2
251	капуста тушеная	180	4.45	5.34	20.49	166.54	0.06	106	57	360	110	73	32	1.5	1.2
639	компот из сухофруктов	200	2.6	0.15	40.47	175.85	0.05	2	2	8	80	73	52	1.5	1.6
	хлеб дарницкий	50	2.8	0.55	24.7	116	0.05			218	11	53	12	0.4	1.5
	ИТОГО	530	25.06	20.53	99.2	704.7	0.23	108.5	99	731	215	332	116	6.4	6.3
	2 УЖИН														
740	шаньга с яйцом	75	6.93	3.48	36.44	206.07	0.1	0.01	43	411	27	91	13	0.9	1
685	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15	61.25	0.001	0.1	0.5	0.97	5	8	4	0.11	0.86
	ИТОГО	275	7.13	3.53	51.44	267.32	0.101	0.11	43.5	412	32	99	17	1.01	1.86
	ОБЩИЙ ИТОГ	2513	87.37	83.69	377.73	2585.5	0.936	168.2	441	3402	932	1446	348	55.9	22.57

		День: Неделя:	пятница вторая				Сезон: Зооcтaстная категория: 12-18 лет								
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
302	каша манная	210	7.81	7.46	43.54	273.44	0.11	0.6	39.5	62	162	166	27	0.7	0.6
1	бутерброд с маслом	40	2.33	8.12	15.55	144.7	0.03		40	151	8	22	4	0.2	0.3
685	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15	61.26	0.001	0.1	0.5	0.9	5	8	4.4	0.1	0.8
	сыр голландский	20	4.74	6.08	0	75									
	банан	100	1.5	0.5	21	96	0.06	90		19	51	34	19	0.3	0.4
	ИТОГО	570	16.58	22.21	95.09	650.4	0.201	90.7	80	232.9	226	230	54.4	1.3	2.1
	2 ЗАВТРАК														
11	сырник творожный	70	13.84	8.09	15.47	193.08	0.07			535	13.5	73	9.7	1.4	1
692	кофейный напиток	200	1.47	1.29	17.39	87.41	0.02	0.6	10	25	60	45	7	0.09	0.09
	ИТОГО	270	15.31	9.38	32.86	280.49	0.09	0.6	10	560	73.5	118	16.7	1.49	1.09
	ОБЕД														
25	салат степной	100	1.6	8.18	8.71	115.58	0.03	5		605	15	27	11	0.3	0.4
134	суп крестьянский со смет	250	5.75	9.75	16.72	170.47	0.06	20		408	28	86	25	1	1
377	котлета рыбная	100	11.68	8.16	16.28	174.99	0.08	0.8	28	49	24	192	27	2	0.5
511	рис отварной	180	4.41	6.45	47.94	269.33	0.03		30	350	8	90	30	0.9	0.4
693	компот из изюма	200	0.46	0.1	28.13	116.05	0.03			23.5	16.4	25	8	0.1	0.6
	хлеб дарницкий	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.05			218	11	53	12	0.4	1.5
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.05			249	10	32	7	0.45	0.5
	ИТОГО	870	26.54	33.02	137.5	939.82	0.33	25.8	58	1903	112.4	505	120	5.15	4.9
	УЖИН														
759	соус красный	50	0.44	0.76	3.22	21.8	0.01	1.2	4	1.4	2.5	6	3	0.1	0.1
478	запеканка картофель с мясом	300	24.76	31.62	62.24	521.18	0.2	40	58	92	39	300	70	6	3.9
707	сок яблочный	200	1	0.2	20.202	92	0.02	4		12	14	14	8	0.2	2
	хлеб дарницкий	50	2.8	0.55	24.7	116	0.05			218	11	53	12	0.4	1.5
	ИТОГО	600	29	33.13	110.362	750.98	0.28	45.2	62	323.4	66.5	373	93	6.7	7.5
	2 УЖИН														
698	йогурт	200	10	5	7	112	0.08	1	40	104	244	192	30	0.4	0.2
	ИТОГО	200	10	5	7	112	0.08	1	40	104	244	192	30	0.4	0.2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2510	97.43	102.74	382.812	2733.69	0.981	163.3	250	3123	722.4	1418	314.1	15.04	15.79

День: суббота Сезон: Неделя: вторая Зооcтaная категория: 12-18 лет															
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
322	каша пшeнная	210	9.12	8.73	46.12	300.58	0.2	0.5	30	53	150	250	54	1	1.2
685	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15	61.26	0.001	0.1	0.5	0.97	5	8	4	0.11	0.86
1	бутерброд с маслом	40	2.33	8.12	15.55	144.7	0.03		40	151	8	22	4	0.28	0.35
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.04	15		39	24	16	13	0.45	3.3
	ИТОГО	550	12.05	17.3	86.47	553.54	0.271	15.6	70.5	244	187	296	75	1.84	5.71
	2 ЗАВТРАК														
368	батончик творожный	85	12.83	11.14	37.17	303.41	0.09	0.2	73	31	86	144	17	0.6	0.8
685	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15	61.26	0.001	0.1	0.5	0.97	5	8	4	0.11	0.86
	ИТОГО	285	13.03	11.19	52.17	364.67	0.091	0.3	73.5	31.97	91	152	21	0.71	1.66
	ОБЕД														
31	суп картофельный с фрик	250	7.94	7.4	18.3	171.95	0.1	22	17	416	24	130	35	2	1
423	бефстроганов из говядины	100	16.04	18.82	5.54	264.09	0.07	2	48	61	34	180	23	3	2
516	макароны отварные	180	6.98	5.17	43.99	252.6	0.1		24	389	17	57	10	0.7	1
17	салат из соленых огурцов	100	0.85	5.11	2.59	61.5	0.015	3.3		533	13	16	7	0.06	0.3
693	компот из кураги	200	1.04	0.06	25.07	106.25	0.02	0.8		3	32	29	21	0.6	0.6
	хлеб дарницкий	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.05			218	11	53	12	0.4	1.5
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.05			249	10	32	7	0.45	0.5
	ИТОГО	870	35.49	36.94	115.21	949.79	0.405	28.1	89	1869	141	497	115	7.21	6.9
	УЖИН														
455	котлета рубл с капустой	100	13.16	15.6	13.55	247.87	0.06	10		490	37	108	19	2	1.7
520	картофельное пюре	180	3.91	5.93	16.48	155.46	0.1	25	25	405	44	96	32	1.6	1.2
639	компот из сухофруктов	200	2.6	0.15	40.47	175.85	0.05	2	2	8	80	73	52	1.5	1.6
	хлеб дарницкий	50	2.8	0.55	24.7	116	0.05			218	11	53	12	0.4	1.5
	ИТОГО	530	22.47	22.23	95.2	695.18	0.26	37	27	1121	172	330	115	5.5	6
	2 УЖИН														
697	молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	108	0.08	2	40	100	240	180	28	0.2	0.2
741	ватрушка с повидлом	75	4.8	2.39	29	118.05	0.07		16	393	13.43	45	7	0.59	0.6
	ИТОГО	275	10.6	7.39	38.6	226.05	0.15	2	56	493	253.43	225	35	0.79	0.8
	ОБЩИЙ ИТОГ	2510	93.64	95.05	387.65	2789.23	1.177	83	316	3759	844.43	1500	361	16.05	21.07

День: Неделя: воскресенье вторая Сезон: Зоная категория: 12-18 лет															
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
302	каша гречневая	210	9.71	8.73	51.29	301.73	0.3	0.6	39	80	186	311	81	0.7	2
685	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15	61.25	0.001	0.1	0.5	0.97	5	8	4	0.11	0.86
1	бутерброд с маслом	40	2.33	8.12	15.55	144.7	0.03		40	151	8	22	4	0.28	0.35
337	яблоко	100	0.44	0.4	9.8	47	0.04	15		39	24	16	13	0.45	3.3
	ИТОГО	550	12.68	17.3	91.64	554.68	0.371	15.7	79.5	271	223	357	102	1.54	6.51
	2 ЗАВТРАК														
732	оладьи	75	7.49	7.43	47.87	238.17	0.1	0.4	18	317	116	127	20	0.7	0.6
685	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15	61.25	0.001	0.1	0.5	0.97	5	8	4	0.11	0.86
	повидло	20	0.08	13	0	50									
	ИТОГО	295	7.77	20.48	62.87	349.42	0.141	15.5	18.5	357	145	151	37	1.26	4.76
	ОБЕД														
71	винегрет	100	1.58	5.17	8	135.51	0.03	6		138	12	27	11	0.3	0.4
124	щи из свеж капуста со смет	250	5.34	7.99	16.81	139.46	0.08	30	30	414	49	91	27	1.8	1.3
443	плов узбекский	200	23.32	17.02	45.78	435.36	0.1	3	28	77	20	280	52	5	3
631	компот из яблок	200	0.16	0.16	25.88	145.6	0.01	4		10	7	4	3	0.1	0.9
	хлеб дарницкий	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.05			218	11	53	12	0.4	1.5
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.05			249	10	32	7	0.45	0.5
	ИТОГО	790	33.04	30.72	116.19	949.33	0.32	43	58	1106	109	487	112	8.05	7.6
	УЖИН														
386	котлета рыбная с маслом	100	11.68	9.16	16.28	174.99	0.1	2	65	88	106	231	33	1.9	0.6
520	картофельное пюре	180	3.91	5.93	43.38	185.46	0.1	25	25.7	405	44	96	32	1.6	1
693	компот из изюма	200	0.46	0.1	28.13	136.05	0.03			23.5	16.4	25	8	0.1	0.6
	хлеб дарницкий	50	2.8	0.55	24.7	116	0.05			218	11	53	12	0.4	1.5
	ИТОГО	530	18.85	15.74	112.49	612.5	0.28	27	90.7	734.5	177.4	405	85	4	3.7
	2 УЖИН														
698	кефир	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	40	100	240	180	28	0.2	0.2
	яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8									
	ИТОГО	240	10.88	9.6	8.28	168.8	0.08	1.4	40	100	240	180	28	0.2	0.2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2405	83.22	93.84	391.47	2634.73	1.192	102.6	287	2568	894.4	1580	364	15.05	22.77