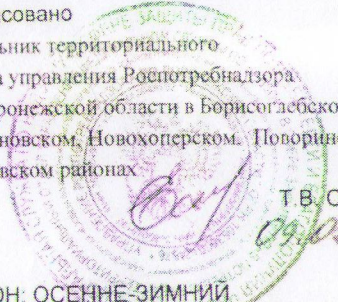


Согласовано

Начальник территориального
отдела управления Роспотребнадзора
по Воронежской области в Борисоглебском,
Грибановском, Новохоперском, Поворинском,
Терновском районах



Т.В. Овчинникова

09.09.2018

И.о. руководителя отдела по образованию



А.А. Сорокин

Меню питания детей в ОУ Терновского муниципального района
на 2018-2019 учебный год.

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

День 1	Наименование блюда	Выхо д,г 7-11 лет	Выхо д,г 12-17 лет	Белки , г 7-11 лет	Белки , г 12-17 лет	Жиры , г 7-11 лет	Жиры , г 12-17 лет	Углев оды, г 7-11 лет	Углев оды, г 12-17 лет	Эн/ц, ккал 7-11 лет	Эн/ц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит.В 2, мг 7-11 лет	Вит.В 2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит.В 1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
Завтрак 1	Каша вязкая овсяная на молоке	150,0	250,0	3,1	11,8	2,4	16,2	29,0	48,3	110,0	369,0	1,6	2,7	0,2	0,3	0,1	0,2	149,3	273,2	0,4	2,1
	Сыр порционный	20,0	30,0	4,6	6,9	5,8	6,7	0,0	0,0	72,0	108,0	0,3	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	200,0	300,0	0,2	0,3
	Масло сливочное	5,0	6,0	0,0	0,0	4,1	4,1	0,0	0,8	37,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6	0,0	0,0
	Напиток кофейный	200,0	200,0	3,6	3,6	3,4	3,4	19,4	19,4	118,2	118,2	22,6	22,6	0,4	0,4	0,3	0,3	125,4	125,4	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный	20,0	50,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	Фрукты	120,0	150,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	18,1	56,4	68,0	8,4	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,8
Итого				13,4	26,7	16,6	31,5	70,9	113,4	448,6	819,6	32,9	50,8	0,7	0,8	0,5	0,6	504,5	753,5	3,8	5,9
Обед	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60,0	120,0	0,4	0,7	2,9	5,8	4,2	10,4	43,6	86,2	2,2	4,4	0,1	0,1	0,0	0,0	14,9	28,2	0,4	0,8
	Суп овощной	250,0	300,0	2,4	2,8	5,0	5,2	7,2	10,3	108,1	109,3	31,2	44,6	0,1	0,1	0,1	0,1	85,0	110,5	0,7	0,9
	Курица отварная	100,0	120,0	12,4	26,7	8,8	17,1	3,6	4,3	149,4	279,0	0,1	1,6	0,1	0,1	0,1	0,1	41,1	49,3	0,5	1,5
	Изделия макаронные отварные	150,0	200,0	5,5	7,3	5,5	7,3	29,2	38,9	191,5	255,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	5,5	7,8	0,8	1,0
	Компот витаминизированный	200,0	200,0	0,2	0,2	0,2	0,2	17,9	17,9	72,5	72,5	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,7	16,7	1,4	1,4
	Хлеб пшеничный	20,0	30,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20,0	20,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
кондитерские изделия	50,0	70,0	1,1	1,5	2,9	4,1	36,8	51,5	163,0	228,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	8,7	12,2	0,4	0,6	
Итого				24,8	42,7	25,9	40,2	118,5	156,8	820,5	1139,8	83,6	120,6	0,4	0,4	0,4	0,5	187,0	247,5	4,9	7,0
Итого за день				38,2	69,4	42,5	71,7	189,4	270,2	1269,1	1959,4	116,5	171,4	1,1	1,2	0,9	1,1	691,5	1001,0	8,7	12,9

День 2	Наименование блюда	Выход, г 7-11 лет	Выход, г 12-17 лет	Белки, г 7-11 лет	Белки, г 12-17 лет	Жиры, г 7-11 лет	Жиры, г 12-17 лет	Углеводы, г 7-11 лет	Углеводы, г 12-17 лет	Эн/ц, ккал 7-11 лет	Эн/ц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит. В2, мг 7-11 лет	Вит. В2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит. В1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
Завтрак I	Каша пшенная молочная вязкая с яблоками	150,0	200,0	5,3	7,0	5,6	7,4	28,9	39,3	187,9	250,6	6,9	9,3	0,1	0,1	0,1	0,2	87,2	116,3	1,7	2,2
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40,0	40,0	5,0	5,0	4,6	4,6	0,2	0,2	62,4	62,4	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	22,0	22,0	1,0	1,0
	Йогурт	125,0	125,0	4,0	4,0	4,0	4,0	12,3	12,3	107,5	107,5	4,5	4,5	0,2	0,2	0,0	0,0	170,3	170,3	0,2	0,2
	Чай с лимоном	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	0,4	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7
	Хлеб пшеничный	20,0	50,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	Фрукты	120,0	150,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	18,1	56,4	68,0	8,4	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,9
Итого				18,0	22,0	16,7	18,7	76,3	109,1	536,7	675,4	20,2	39,2	0,7	0,7	0,2	0,3	379,6	433,8	6,7	7,6
Обед	Салат из капусты белокачанной и свеклы с растительным маслом	60,0	120,0	0,7	1,4	3,4	6,7	4,3	8,6	52,2	104,4	11,1	22,2	0,0	0,0	0,0	0,0	20,1	40,2	0,4	0,8
	Суп овощной вегетарианский	250,0	300,0	2,8	3,0	5,1	5,2	10,3	10,6	108,1	116,3	5,8	12,1	0,1	0,1	0,1	0,1	63,7	85,0	0,7	1,3
	Рыба, тушеная с овощами	100,0	120,0	11,1	18,3	4,9	5,8	4,4	5,3	133,9	160,6	2,9	3,5	0,1	0,1	0,1	0,1	43,7	52,4	0,3	0,6
	Рис отварной	150,0	200,0	3,6	4,8	6,7	8,9	28,4	38,6	214,2	285,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,6	0,5	0,7
	Отвар из шиповника	200,0	200,0	0,7	0,7	0,0	0,0	4,3	4,3	22,0	22,0	220,0	220,0	0,1	0,1	0,0	0,0	21,0	21,0	25,0	5,0
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20,0	30,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
	Фрукты	100,0	120,0	0,3	0,4	0,3	0,4	27,2	32,6	112,2	134,6	4,6	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	14,8	17,8	1,9	2,3
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20,0	20,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
Итого				22,0	32,1	21,0	27,5	98,4	123,5	735,0	828,3	244,4	263,3	0,4	0,5	0,3	0,3	179,6	240,7	29,5	11,5
Итого за день				39,9	54,1	37,6	46,2	174,7	232,6	1271,7	1503,7	264,6	302,5	1,1	1,2	0,5	0,6	559,2	674,5	36,1	19,1

День 3	Наименование блюда	Выход, г 7-11 лет	Выход, г 12-17 лет	Белки, г 7-11 лет	Белки, г 12-17 лет	Жиры, г 7-11 лет	Жиры, г 12-17 лет	Углеводы, г 7-11 лет	Углеводы, г 12-17 лет	Эн/ц, ккал 7-11 лет	Эн/ц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит. В 2, мг 7-11 лет	Вит. В 2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит. В1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
Завтрак I	запеканка творожная	150,0	250,0	20,5	34,2	13,6	22,6	20,8	36,3	272,0	453,3	0,4	0,7	0,3	0,6	0,1	0,1	220,0	367,0	0,8	1,5
	Сыр порционный	20,0	30,0	4,6	6,9	5,8	6,8	0,0	0,0	72,0	108,0	0,3	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	200,0	300,0	0,2	0,3
	Масло сливочное	5,0	6,0	0,0	0,0	4,1	4,1	0,0	0,8	37,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6	0,0	0,0
	чай с лимоном	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	0,4	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7
	Хлеб пшеничный	20,0	50,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	фрукты	120,0	120,0	0,5	0,5	0,5	0,5	11,8	18,1	56,4	56,4	8,4	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	19,2	2,6	2,6
Итого				28,8	47,0	26,0	36,1	55,7	94,4	560,3	842,0	9,5	10,0	0,5	0,8	0,2	0,2	520,7	787,3	4,8	5,7
Обед	Салат из свежих овощей	60,0	120,0	0,5	0,9	3,6	7,1	3,4	6,8	51,1	102,1	24,1	48,2	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	25,8	0,4	0,8
	Борщ вегетарианский с фасолью	250,0	300,0	4,7	6,2	5,0	7,2	8,9	15,6	117,4	205,4	7,2	12,6	0,1	0,1	0,1	0,1	65,7	114,9	1,6	2,8
	Пюре картофельное	150,0	200,0	3,0	3,9	7,1	9,5	8,4	12,0	148,1	197,5	3,6	4,7	0,1	0,1	0,1	0,2	35,3	46,9	0,5	1,1
	Мясо отварное	75,0	100,0	15,6	20,3	14,5	15,5	4,4	5,8	210,7	222,1	4,8	6,4	0,1	0,2	0,1	0,1	59,7	79,6	1,5	2,0
	Кисель витаминизированный	200,0	200,0	0,2	0,2	0,1	0,1	20,7	20,7	83,1	83,1	50,0	70,0	0,1	0,1	0,0	0,0	21,7	21,7	0,3	0,3
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20,0	30,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
	яблоко	100,0	120,0	0,3	0,3	0,3	0,3	27,2	32,6	112,2	134,6	4,6	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	14,8	17,8	1,9	2,3
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20,0	20,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
Итого				27,0	35,3	31,1	40,2	92,5	117,0	815,0	1054,0	94,3	147,4	0,5	0,6	0,4	0,5	224,9	329,4	6,9	10,1
Итого за день				55,8	82,3	57,1	76,3	148,2	211,4	1375,3	1896,1	103,8	157,4	1,0	1,4	0,6	0,7	745,6	1116,7	11,7	15,8

День 4	Наименование блюда	Выход, г 7-11 лет	Выход, г 12-17 лет	Белки, г 7-11 лет	Белки, г 12-17 лет	Жиры, г 7-11 лет	Жиры, г 12-17 лет	Углеводы, г 7-11 лет	Углеводы, г 12-17 лет	Эн/ц, ккал 7-11 лет	Эн/ц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит. В2, мг 7-11 лет	Вит. В2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит. В1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
Завтрак I	Каша пшенная вязкая с тыквой	150,0	200,0	5,3	6,6	6,1	7,6	28,4	37,9	190,7	238,3	5,9	4,7	0,1	0,1	0,1	0,1	85,8	68,6	1,4	1,1
	Напиток кофейный на молоке	200,0	200,0	3,6	3,6	3,4	3,4	19,4	19,4	118,2	118,2	22,6	22,6	0,4	0,4	0,3	0,3	125,4	125,4	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20,0	50,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	24,3	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	фрукты	120,0	120,0	0,5	0,5	0,5	0,5	11,8	18,1	56,4	56,4	8,4	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	19,2	2,6	2,6
Итого				11,0	14,5	10,4	12,0	70,3	99,7	419,9	531,9	36,9	35,7	0,6	0,6	0,5	0,5	240,4	242,8	4,6	4,4
Обед	Икра кабачковая	60,0	120,0	3,1	6,1	2,7	4,2	2,5	5,0	55,7	111,4	18,9	37,7	0,0	0,0	0,1	0,1	14,7	29,5	0,3	0,6
	Суп из сборных овощей вегетарианский	250,0	300,0	1,6	2,0	3,0	5,0	5,9	6,3	65,2	102,3	6,9	11,3	0,1	0,1	0,1	0,1	40,6	44,6	0,6	0,8
	Сосиска отварная	50,0	100,0	6,7	14,2	19,8	36,2	3,6	7,2	247,2	494,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	14,8	1,7	3,4
	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	200,0	8,4	11,2	8,4	11,2	40,5	54,8	277,5	370,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,3	18,6	24,8	3,0	6,0
	Сок натуральный	200,0	200,0	0,6	0,6	0,0	0,0	33,0	33,0	136,0	136,0	12,0	12,0	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	10,0	0,4	0,4
	Хлеб пшеничный	20,0	50,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	кондитерские изделия	50,0	70,0	1,1	1,5	2,9	4,1	36,8	51,5	163,0	228,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	8,7	12,2	0,4	0,6
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20,0	20,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
Итого				24,3	40,6	37,4	61,4	141,9	193,5	1037,0	1599,2	37,8	61,0	0,4	0,4	0,4	0,7	115,1	170,7	7,5	12,9
Итого за день				35,3	55,1	47,8	73,4	212,2	293,1	1456,9	2131,1	74,6	96,7	1,0	1,0	0,9	1,2	355,5	413,5	12,0	17,3

День 5	Наименование блюда	Выход, г 7-11 лет	Выход, г 12-17 лет	Белки, г 7-11 лет	Белки, г 12-17 лет	Жиры, г 7-11 лет	Жиры, г 12-17 лет	Углеводы, г 7-11 лет	Углеводы, г 12-17 лет	Эн/ц, ккал 7-11 лет	Эн/ц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит. В 2, мг 7-11 лет	Вит. В 2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит. В1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
<i>Завтрак I</i>	Каша рисовая молочная вязкая	150,0	250,0	6,9	11,5	7,4	12,3	30,7	54,8	219,1	365,2	0,5	0,8	0,1	0,2	0,1	0,2	99,9	166,5	2,6	4,3
	Йогурт	125,0	125,0	4,0	4,0	4,0	4,0	12,3	12,3	107,5	107,5	4,5	4,5	0,2	0,2	0,0	0,0	170,3	170,3	0,2	0,2
	Джем	30,0	30,0	0,2	0,2	0,0	0,0	20,6	20,6	79,5	79,5	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,6	0,3	0,3
	Чай с молоком	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	0,4	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7
	Хлеб пшеничный	20,0	50,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	фрукты	120,0	150,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	18,1	56,4	68,0	8,4	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,8
	Итого				14,8	21,7	13,9	19,0	98,5	145,0	585,0	807,1	14,5	31,4	0,5	0,7	0,2	0,3	373,9	465,6	6,9
<i>Обед</i>	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60,0	120,0	0,8	1,6	3,6	7,1	2,9	5,8	54,5	109,0	12,9	25,8	0,0	0,0	0,0	0,0	23,3	46,6	0,3	0,6
	Суп картофельный вегетарианский	250,0	300,0	3,1	5,4	7,5	13,1	9,4	13,7	132,5	140,9	13,6	14,9	0,1	0,1	0,1	0,1	44,2	65,7	1,1	1,3
	Плов с говядиной	200,0	250,0	18,9	23,6	15,6	19,5	18,6	23,3	428,3	535,4	0,9	1,1	0,2	0,3	0,2	0,3	30,1	37,7	3,1	3,9
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200,0	200,0	1,2	1,2	0,0	0,0	23,2	23,2	94,1	94,1	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	47,8	47,8	0,8	0,8
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20,0	30,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
	фрукты	100,0	120,0	0,3	0,4	0,3	0,4	27,2	32,6	112,2	134,6	4,6	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	14,8	17,8	1,9	2,3

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20,0	20,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
Итого			27,0	35,6	27,5	40,6	100,9	122,1	914,0	1123,2	82,0	117,3	0,4	0,6	0,4	0,5	175,4	238,3	7,9	9,7
Итого за день			41,8	57,3	41,4	59,6	199,4	267,1	1499,0	1930,3	96,5	148,7	0,9	1,2	0,6	0,8	549,3	703,9	14,7	18,6

День 6	Наименование блюда	Выход, г 7-11 лет	Выход, г 12-17 лет	Белки, г 7-11 лет	Белки, г 12-17 лет	Жиры, г 7-11 лет	Жиры, г 12-17 лет	Углеводы, г 7-11 лет	Углеводы, г 12-17 лет	Эн/ц, ккал 7-11 лет	Эн/ц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит. В2, мг 7-11 лет	Вит. В2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит. В1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
	Каша гречневая молочная вязкая	150,0	250,0	8,7	11,5	9,2	12,3	38,4	64,0	273,9	365,2	0,6	0,8	0,1	0,2	0,1	0,2	124,9	166,5	3,2	4,3
	Чай	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	0,4	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7
	Хлеб пшеничный	20,0	50,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	Фрукты	120,0	150,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	18,1	56,4	68,0	23,8	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,9
Итого				12,4	17,5	11,7	15,0	73,3	121,3	452,8	620,1	24,8	26,2	0,3	0,4	0,2	0,3	225,0	291,7	7,0	8,5
<i>Обед</i>	Салат из свежих овощей	60,0	120,0	0,5	0,9	3,6	7,1	3,4	6,8	51,1	102,1	24,1	48,2	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	25,8	0,4	0,8
	Щи из свежей капусты вегетарианские	250,0	300,0	1,9	2,0	4,5	5,0	4,8	5,9	77,8	95,4	15,8	20,5	0,1	0,1	0,1	0,1	55,8	58,2	0,7	0,8
	Рыба, тушеная с овощами	100,0	120,0	11,1	18,3	4,9	5,8	4,4	5,3	133,9	160,6	2,9	3,5	0,1	0,1	0,1	0,1	43,7	52,4	0,3	0,6
	Картофель отварной	150,0	200,0	3,0	4,0	5,5	7,3	16,6	23,0	158,4	211,2	21,6	28,8	0,1	0,1	0,1	0,2	14,6	19,4	1,2	1,6
	Кисель витаминизированный	0,0	200,0	0,2	0,2	0,2	0,2	31,2	31,2	124,5	124,5	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	11,6	1,2	1,2
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20,0	30,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
	кондитерские изделия	50,0	70,0	1,1	1,5	2,9	4,1	36,8	51,5	163,0	228,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	8,7	12,2	0,4	0,6

	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20,0	20,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
Итого				20,6	30,4	22,2	30,0	116,8	147,2	801,1	1031,2	114,4	171,0	0,4	0,5	0,4	0,6	162,1	202,4	4,9	6,4
Итого за день				32,9	47,9	33,9	45,0	190,1	268,5	1253,9	1651,3	139,2	197,2	0,7	0,9	0,6	0,9	387,0	494,1	11,9	14,9

День 7	Наименование блюда	Выход, г 7-11 лет	Выход, г 12-17 лет	Белки, г 7-11 лет	Белки, г 12-17 лет	Жиры, г 7-11 лет	Жиры, г 12-17 лет	Углеводы, г 7-11 лет	Углеводы, г 12-17 лет	Эн/ц, ккал 7-11 лет	Эн/ц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит. В2, мг 7-11 лет	Вит. В2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит. В1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
Завтрак I	запеканка творожная	150,0	250,0	20,5	34,2	13,6	22,6	20,8	36,3	272,0	453,3	0,4	0,7	0,3	0,6	0,1	0,1	220,0	367,0	0,8	1,5
	Сыр порционный	20,0	30,0	4,6	6,9	5,8	6,8	0,0	0,0	72,0	108,0	0,3	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	200,0	300,0	0,2	0,3
	Масло сливочное	5,0	6,0	0,0	0,0	4,1	4,1	0,0	0,8	37,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6	0,0	0,0
	Напиток кофейный на молоке	200,0	200,0	3,6	3,6	3,4	3,4	19,4	19,4	118,2	118,2	22,6	22,6	0,4	0,4	0,3	0,3	125,4	125,4	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный	20,0	50,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	фрукты	120,0	120,0	0,5	0,5	0,5	0,5	11,8	18,1	56,4	56,4	8,4	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	19,2	2,6	2,6
Итого				30,8	49,0	27,8	37,9	62,7	101,4	610,6	892,3	31,7	32,2	0,8	1,1	0,5	0,5	575,2	841,8	4,2	5,1
Обед	Винегрет овощной	60,0	120,0	0,6	1,3	3,6	7,1	4,1	8,2	77,8	155,6	4,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,8	31,5	0,7	1,4
	Суп картофельный вегетарианский	250,0	300,0	3,1	5,4	7,5	13,1	9,4	13,7	132,5	140,9	13,6	14,9	0,1	0,1	0,1	0,1	44,2	65,7	1,1	1,3
	Курица отварная	100,0	120,0	12,4	26,7	8,8	17,1	3,6	4,3	149,4	279,0	0,1	1,6	0,1	0,1	0,1	0,1	41,1	49,3	0,5	1,5
	Изделия макаронные отварные	150,0	200,0	5,5	7,3	5,5	7,3	29,2	39,2	191,5	255,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	5,5	7,8	0,8	1,0
	Компот витаминизированный	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	16,0	60,6	60,6	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20,0	30,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
	яблоко	100,0	120,0	0,3	0,3	0,3	0,3	27,2	32,6	112,2	134,6	4,6	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	14,8	17,8	1,9	2,3

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20,0	20,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
Итого			24,7	44,5	26,2	45,4	109,1	137,6	816,4	1135,3	72,3	100,0	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	136,8	195,2	5,6	8,3
Итого за день			55,5	93,5	54,0	83,3	171,8	238,9	1427,0	2027,7	104,0	132,2	1,1	1,5	0,9	0,9	0,9	712,0	1037,0	9,8	13,4

День 8	Наименование блюда	Выход, г 7-11 лет	Выход, г 12-17 лет	Белки, г 7-11 лет	Белки, г 12-17 лет	Жиры, г 7-11 лет	Жиры, г 12-17 лет	Углеводы, г 7-11 лет	Углеводы, г 12-17 лет	Эн/ц, ккал 7-11 лет	Эн/ц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит. В 2, мг 7-11 лет	Вит. В 2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит. В 1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
Завтрак I	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40,0	40,0	5,0	5,0	4,6	4,6	0,2	0,2	62,4	62,4	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	22,0	22,0	1,0	1,0
	Каша вязкая овсяная на молоке	150,0	250,0	3,1	11,8	2,4	16,2	29,0	48,3	110,0	369,0	1,6	2,7	0,2	0,3	0,1	0,2	149,3	273,2	0,4	2,1
	Чай	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	0,4	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7
	Хлеб пшеничный	20,0	50,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	Фрукты	120,0	150,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	18,1	56,4	68,0	8,4	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,8
Итого				11,8	22,8	9,5	23,5	64,1	105,8	351,3	686,3	10,4	28,1	0,6	0,7	0,2	0,3	271,4	420,4	5,2	7,2
Обед	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60,0	120,0	0,4	0,7	2,9	5,8	4,2	10,4	43,6	86,2	2,2	4,4	0,1	0,1	0,0	0,0	14,9	28,2	0,4	0,8
	Суп овощной вегетарианский	250,0	300,0	1,8	2,4	3,8	5,0	5,4	7,2	81,9	109,3	33,5	44,6	0,1	0,1	0,1	0,1	23,7	31,6	0,7	0,9
	Сарделька отварная	50,0	100,0	8,7	17,4	22,8	45,6	1,8	3,6	247,2	494,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	14,8	1,7	3,4
	Пюре картофельное	150,0	200,0	3,0	3,9	7,1	9,5	8,4	12,0	148,1	197,5	3,6	4,7	0,1	0,1	0,1	0,2	35,3	46,9	0,5	1,1
	Компот витаминизированный	200,0	200,0	0,2	0,2	0,2	0,2	17,9	17,9	72,5	72,5	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,7	16,7	1,4	1,4
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20,0	30,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3

	кондитерские изделия	50,0	70,0	1,1	1,5	2,9	4,1	36,8	51,5	163,0	228,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	8,7	12,2	0,4	0,6
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20,0	20,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
Итого				17,9	29,6	40,3	70,7	94,1	126,1	848,7	1297,3	89,3	123,7	0,4	0,4	0,3	0,5	121,9	173,2	5,8	9,0
Итого за день				29,7	52,4	49,8	94,2	158,2	231,9	1200,0	1983,6	99,7	151,8	1,0	1,1	0,5	0,8	393,3	593,6	11,0	16,2

День 9	Наименование блюда	Выхо	Выхо	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углев	Углев	Эн/ц	Эн/ц	Вит.	Вит.	Вит.В	Вит.В	Вит.	Вит.В	Ca, мг	Ca, мг	Fe, мг	Fe, мг
		д,г 7-11 лет	д,г 12-17 лет	, г 7-11 лет	, г 12-17 лет	, г 7-11 лет	, г 12-17 лет	оды, г 7-11 лет	оды, г 12-17 лет	ккал 7-11 лет	ккал 12-17 лет	С, мг 7-11 лет	С, мг 12-17 лет	2, мг 7-11 лет	2, мг 12-17 лет	В1, мг 7-11 лет	В1, мг 12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
Завтрак I	Каша вязкая на молоке (манная)	200,0	250,0	9,2	11,4	10,6	13,3	42,9	54,5	305,3	381,6	2,1	2,7	0,2	0,3	0,1	0,1	204,5	255,6	0,6	0,7
	Йогурт	100,0	100,0	3,2	3,2	1,5	1,5	4,0	4,0	38,0	38,0	3,4	3,4	0,1	0,1	0,0	0,0	120,0	120,0	0,1	0,1
	Напиток кофейный на молоке	200,0	200,0	3,6	3,6	3,4	3,4	19,4	19,4	118,2	118,2	22,6	22,6	0,4	0,4	0,3	0,3	125,4	125,4	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный	20,0	50,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	фрукты	120,0	150,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	18,1	56,4	68,0	22,3	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,9
Итого				18,1	22,6	16,4	19,3	88,8	122,8	572,5	724,8	50,4	53,7	0,8	0,9	0,5	0,5	479,1	555,3	3,9	4,4
Обед	Салат из свежих овощей	60,0	120,0	0,5	0,9	3,6	7,1	3,4	6,8	51,1	102,1	24,1	48,2	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	25,8	0,4	0,8
	Щи из свежей капусты вегетарианские	250,0	300,0	1,9	2,0	4,5	5,0	4,8	5,9	77,8	95,4	15,8	20,5	0,1	0,1	0,1	0,1	55,8	58,2	0,7	0,8
	Плов с говядиной	200,0	250,0	18,9	23,6	15,6	19,5	18,6	23,3	428,3	535,4	0,9	1,1	0,2	0,3	0,2	0,3	30,1	37,7	3,1	3,9
	Чай с лимоном	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	13,1	15,2	0,1	0,1	0,0	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20,0	30,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
	фрукты	100,0	120,0	0,3	0,4	0,3	0,4	27,2	32,6	112,2	134,6	4,6	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	14,8	17,8	1,9	2,3
Итого				25,9	31,9	26,1	34,1	86,0	104,5	829,7	1044,6	58,5	90,5	0,5	0,6	0,4	0,5	199,4	233,1	7,5	9,3

Итого за день			44,0	54,5	42,5	53,4	174,8	227,3	1402,2	1769,4	108,9	144,2	1,3	1,5	0,9	1,0	678,5	788,4	11,4	13,7
---------------	--	--	------	------	------	------	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-----	-----	-----	-----	-------	-------	------	------

День 10	Наименование блюда	Выход, г 7-11 лет	Выход, г 12-17 лет	Белки, г 7-11 лет	Белки, г 12-17 лет	Жиры, г 7-11 лет	Жиры, г 12-17 лет	Углеводы, г 7-11 лет	Углеводы, г 12-17 лет	Эн/ц, ккал 7-11 лет	Эн/ц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит. В2, мг 7-11 лет	Вит. В2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит. В1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
Завтрак I	Каша из пшена и риса молочная жидкая	150,0	250,0	4,7	7,9	5,7	12,7	19,8	33,0	152,0	279,0	0,7	1,1	0,1	0,2	0,1	0,1	138,0	230,0	0,4	0,7
	Сыр порционный	20,0	30,0	4,6	6,9	5,8	6,8	0,0	0,0	72,0	108,0	0,3	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	200,0	300,0	0,2	0,3
	Масло сливочное	5,0	6,0	0,0	0,0	4,1	4,1	0,0	0,8	37,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6	0,0	0,0
	Чай с лимоном	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	0,4	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7
	Хлеб пшеничный	20,0	50,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	Фрукты	120,0	150,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	18,1	56,4	68,0	8,4	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,8
Итого				13,0	20,8	18,1	26,3	54,7	91,1	440,3	679,3	9,8	27,0	0,3	0,5	0,2	0,2	438,7	655,8	4,4	5,1
Обед	Салат из свеклы с чесноком и растительным маслом	60,0	120,0	1,6	3,6	7,3	10,2	8,2	16,4	107,0	214,0	2,2	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	17,8	33,9	0,6	1,1
	Суп крестьянский вегетарианский	250,0	300,0	2,1	3,3	5,5	5,6	9,6	18,9	111,9	158,2	7,0	10,0	0,1	0,1	0,1	0,1	37,6	39,1	0,6	1,3
	Сосиска отварная	50,0	100,0	6,7	14,2	19,8	36,2	3,6	7,2	247,2	494,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	14,8	1,7	3,4
	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	200,0	8,4	11,2	8,4	11,2	40,5	54,8	277,5	370,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,3	18,6	24,8	3,0	6,0
	Кисель витаминизированный	200,0	200,0	0,4	0,4	0,2	0,2	21,7	21,7	89,0	89,0	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,1	17,1	2,3	2,3

	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20,0	30,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
	кондитерские изделия	50,0	70,0	1,1	1,5	2,9	4,1	36,8	51,5	163,0	228,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	8,7	12,2	0,4	0,6
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20,0	20,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
Итого				23,1	37,7	44,7	68,0	140,0	194,0	1088,0	1663,1	59,2	84,5	0,3	0,3	0,3	0,6	122,3	164,7	9,3	15,5
Итого за день				36,1	58,5	62,8	94,3	194,7	285,1	1528,3	2342,4	69,0	111,5	0,6	0,8	0,5	0,8	561,0	820,5	13,7	20,6

День 11	Наименование блюда	Выхо д, г 7-11 лет	Выхо д, г 12- 17 лет	Белки , г 7- 11 лет	Белки , г 12- 17 лет	Жиры , г 7- 11 лет	Жиры , г 12- 17 лет	Углев оды, г 7-11 лет	Углев оды, г 12-17 лет	Эн/ц, ккал 7- 11 лет	Эн/ц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит.В 2, мг 7-11 лет	Вит.В 2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит.В 1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
<i>Завтрак I</i>	запеканка творожная	150,0	250,0	20,5	34,2	13,6	22,6	20,8	36,3	272,0	453,3	0,4	0,7	0,3	0,6	0,1	0,1	220,0	367,0	0,8	1,5
	Йогурт	125,0	125,0	4,0	4,0	4,0	4,0	12,3	12,3	107,5	107,5	4,5	4,5	0,2	0,2	0,0	0,0	170,3	170,3	0,2	0,2
	Напиток кофейный на молоке	200,0	200,0	3,6	3,6	3,4	3,4	19,4	19,4	118,2	118,2	22,6	22,6	0,4	0,4	0,3	0,3	125,4	125,4	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный	20,0	50,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	фрукты	120,0	120,0	0,5	0,5	0,5	0,5	11,8	18,1	56,4	56,4	8,4	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	19,2	2,6	2,6
Итого				30,2	46,1	21,9	31,0	75,0	112,9	608,7	854,4	35,9	36,2	1,0	1,3	0,5	0,5	544,9	711,5	4,2	5,0
<i>Обед</i>	Салат из свежих овощей	60,0	120,0	0,5	0,9	3,6	7,1	3,4	6,8	51,1	102,1	24,1	48,2	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	25,8	0,4	0,8
	Борщ вегетарианский с фасолью	250,0	300,0	4,7	6,2	5,0	7,2	8,9	15,6	117,4	205,4	7,2	12,6	0,1	0,1	0,1	0,1	65,7	114,9	1,6	2,8
	Мясо отварное, тушеное с картофелем по- домашнему	200,0	250,0	16,1	20,1	14,9	18,6	16,8	21,0	275,0	343,8	7,8	9,7	0,2	0,2	0,2	0,2	32,4	40,5	3,0	3,7
	Компот витаминизированный	200,0	200,0	0,2	0,2	0,2	0,2	17,9	17,9	72,5	72,5	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,7	16,7	1,4	1,4
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20,0	30,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
	яблоко	100,0	120,0	0,3	0,3	0,3	0,3	27,2	32,6	112,2	134,6	4,6	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	14,8	17,8	1,9	2,3

	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20,0	20,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
Итого				24,5	31,2	24,5	33,9	93,8	117,4	720,6	967,6	93,7	146,0	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	157,3	238,4	8,9	11,8
Итого за день				54,7	77,3	46,4	64,9	168,8	230,3	1329,3	1822,1	129,6	182,2	1,4	1,7	0,9	0,9	0,9	702,2	949,9	13,1	16,8

День 12	Наименование блюда	Выход, г 7-11 лет	Выход, г 12-17 лет	Белки, г 7-11 лет	Белки, г 12-17 лет	Жиры, г 7-11 лет	Жиры, г 12-17 лет	Углеводы, г 7-11 лет	Углеводы, г 12-17 лет	Эн/ц, ккал 7-11 лет	Эн/ц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит. В2, мг 7-11 лет	Вит. В2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит. В1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
Завтрак I	Каша вязкая на молоке (манная)	200,0	250,0	9,2	11,4	10,6	13,3	42,9	54,5	305,3	381,6	2,1	2,7	0,2	0,3	0,1	0,1	204,5	255,6	0,6	0,7
	Чай с лимоном	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	0,4	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7
	Хлеб пшеничный	20,0	50,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	Фрукты	120,0	120,0	0,5	0,5	0,5	0,5	11,8	18,1	56,4	56,4	8,4	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	19,2	2,6	2,6
Итого				12,9	17,3	13,1	15,9	77,8	111,8	484,2	624,9	10,9	11,5	0,4	0,5	0,2	0,2	304,6	375,3	4,4	4,6
Обед	Винегрет овощной	60,0	120,0	0,6	1,3	3,6	7,1	4,1	8,2	77,8	155,6	4,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,8	31,5	0,7	1,4
	Суп картофельный вегетарианский	250,0	300,0	3,1	5,4	7,5	13,1	9,4	13,7	132,5	140,9	13,6	14,9	0,1	0,1	0,1	0,1	44,2	65,7	1,1	1,3
	Рыба жареная	75,0	100,0	9,3	12,4	4,1	5,4	3,2	4,3	85,8	114,5	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	49,6	66,1	0,5	0,7
	Рис отварной	150,0	200,0	3,6	4,8	6,7	8,9	28,4	38,6	214,2	285,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,6	0,5	0,7
	Сок яблочный	200,0	200,0	0,6	0,6	0,0	0,0	33,0	33,0	136,0	136,0	12,0	12,0	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	10,0	0,4	0,4
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20,0	30,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
	Фрукты	120,0	150,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	15,1	56,4	68,0	22,3	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,9
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20,0	20,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
Итого				20,5	28,6	22,9	35,6	109,5	136,4	795,1	1009,8	52,0	60,0	0,4	0,5	0,3	0,3	155,0	222,4	6,5	8,2
Итого за день				33,4	45,9	36,0	51,5	187,3	248,2	1279,3	1634,7	62,9	71,5	0,8	1,0	0,5	0,5	459,6	597,7	10,9	12,8
ИТОГО за 12 дней				497,2	748,2	551,7	813,7	2169,4	3004,3	16292,0	22651,7	1369,2	1867,3	12,1	14,6	8,5	10,1	6794,8	9190,8	165,1	191,8
среднее за 1 день				41,4	62,4	46,0	67,8	180,8	250,4	1357,7	1887,6	114,1	155,6	1,0	1,2	0,7	0,8	566,2	765,9	13,8	16,0