

Согласовано

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

Т.В. Овчинникова

И.о.руководителя отдела по образованию и

А.А. Сорокин



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

СЕЗОН. ВЕСЕННИЙ

День 1	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 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	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 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				25,0	43,3	26,6	41,5	118,4	154,6	854,7	1209,2	85,3	124,2	0,3	0,4	0,4	0,5	187,9	250,8	5,2	7,6
Итого за день				38,4	70,0	43,2	73,0	189,3	268,0	1303,3	2028,8	118,2	175,0	1,0	1,2	0,9	1,1	692,4	1004,3	9,0	13,5

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. 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 1	Каша пшеничная 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 свеклы и зеленого горошка	60,0	120,0	5,8	11,6	4,2	8,4	15,0	30,1	117,2	234,7	2,3	4,1	0,1	0,1	0,2	0,4	44,2	73,7	3,3	5,5
	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				27,1	42,2	21,8	29,2	109,1	145,0	800,0	1063,1	235,6	245,2	0,5	0,6	0,6	0,7	203,8	274,2	32,4	16,2
Итого за день				45,0	64,2	38,4	47,9	185,4	254,1	1336,7	1738,5	255,8	284,4	1,2	1,3	0,8	1,0	583,4	708,0	39,0	23,8

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. 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	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	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
	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
Итого				29,7	40,5	30,3	37,3	91,6	115,2	819,6	1063,3	89,1	136,9	0,5	0,6	0,5	0,6	227,0	333,2	6,8	9,8
Итого за день				58,5	87,5	56,2	73,4	147,3	209,6	1379,9	1905,4	98,6	146,9	1,0	1,4	0,7	0,8	747,7	1120,5	11,6	15,5

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 1	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 фрукты	20,0 120,0	50,0 120,0	1,6 0,5	3,8 0,5	0,4 0,5	0,5 0,5	10,7 11,8	24,3 18,1	54,6 56,4	119,0 56,4	0,0 8,4	0,0 8,4	0,1 0,0	0,1 0,0	0,1 0,0	0,1 0,0	10,0 19,2	29,6 19,2	0,5 2,6	0,6 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	салат из моркови и яблок	60,0	120,0	2,9	5,9	3,9	7,8	2,9	5,8	67,0	134,0	2,0	4,1	0,1	0,2	0,1	0,1	19,1	38,2	0,9	1,9
	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				24,1	40,4	38,6	65,0	142,3	194,3	1048,3	1621,8	20,9	27,4	0,5	0,6	0,4	0,6	119,5	179,3	8,1	14,2
Итого за день				35,1	54,9	49,0	77,0	212,6	293,9	1468,2	2153,7	57,8	63,1	1,1	1,2	0,9	1,1	359,9	422,1	12,6	18,6

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. 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 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	0,6	0,2	0,3	373,9	465,6	6,9
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
	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				26,8	35,3	27,5	40,6	102,1	124,5	937,3	1169,8	73,1	99,5	0,4	0,6	0,4	0,5	167,8	223,2	8,3	10,5
Итого за день				41,6	57,0	41,4	59,6	200,6	269,5	1522,3	1976,9	87,6	130,9	0,9	1,2	0,6	0,8	541,7	688,8	15,2	19,4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
20,0	20,0	1,2	1,2	8,2	0,2	8,2	0,2	37,9	37,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	8,1	0,3	0,3
20,0	20,0	1,2	1,2	8,2	0,2	8,2	0,2	37,9	37,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	8,1	0,3	0,3
20,0	20,0	1,2	1,2	8,2	0,2	8,2	0,2	37,9	37,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	8,1	0,3	0,3

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	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. 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 свеклы с яблоками	60,0	120,0	0,6	1,1	2,4	4,7	6,4	12,8	51,8	103,6	4,6	9,2	0,0	0,0	0,0	0,0	17,0	33,9	0,8	1,6
	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				20,7	30,6	21,0	27,6	119,8	153,2	801,8	1032,7	94,9	131,9	0,4	0,4	0,4	0,6	166,4	210,5	5,3	7,2
Итого за день				33,0	48,1	32,7	42,6	193,1	274,5	1254,6	1652,8	119,7	158,1	0,7	0,9	0,6	0,9	391,4	502,2	12,3	15,7

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
<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
	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
<i>Обед</i>	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 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	5,1	5,1	0,5	0,5
Итого				27,2	49,3	25,4	42,5	107,5	134,4	794,3	1091,1	87,2	129,7	0,3	0,4	0,5	0,5	135,7	193,2	5,2	7,4
Итого за день				58,0	98,3	53,1	80,4	170,2	235,7	1404,9	1983,5	118,9	161,9	1,1	1,5	1,0	1,0	710,9	1035,0	9,4	12,5

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. 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	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 и яблок	60,0	120,0	2,9	5,9	3,9	7,8	2,9	5,8	67,0	134,0	2,0	4,1	0,1	0,2	0,1	0,1	19,1	38,2	0,9	1,9
	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				20,5	34,8	41,3	72,7	92,8	121,5	872,1	1345,1	89,1	123,4	0,4	0,5	0,4	0,5	126,0	183,2	6,3	10,1
Итого за день				32,3	57,6	50,8	96,2	156,9	227,3	1223,4	2031,4	99,5	151,5	1,0	1,2	0,6	0,8	397,4	603,6	11,5	17,3

День 9	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	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. 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
	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 свеклы и зеленого горошка	60,0	120,0	5,8	11,6	4,2	8,4	18,1	36,2	140,8	281,6	2,1	4,1	0,1	0,1	0,2	0,4	36,8	73,7	2,8	5,5
	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
	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				31,2	42,6	26,8	35,4	100,6	133,9	919,4	1224,1	36,4	46,4	0,6	0,6	0,7	0,9	223,6	281,0	9,8	13,9
Итого за день				49,3	65,2	43,2	54,7	189,4	256,7	1491,9	1948,9	86,8	100,1	1,4	1,5	1,2	1,4	702,7	836,3	13,7	18,3

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. 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	19,8	33,0	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	0,6	0,6	0,0	0,0
	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	70,9	70,9	0,7	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	10,0	29,6	0,5	0,6
	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	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,8
	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				28,8	47,1	26,0	36,2	54,7	91,1	560,3	853,6	9,5	26,6	0,5	0,8	0,2	0,2	520,7	792,8	4,8
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 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			22,1	35,4	41,0	64,9	135,9	185,8	1058,8	1604,7	61,0	88,0	0,3	0,4	0,3	0,6	120,3	162,3	9,5	15,8
Итого за день			50,9	82,5	66,9	101,1	190,6	276,9	1619,1	2458,3	70,5	114,6	0,8	1,2	0,5	0,8	641,0	955,1	14,3	21,7

День 11	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	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. 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
	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			14,4	19,8	14,0	21,1	74,0	109,6	488,7	680,1	36,2	36,6	0,8	0,9	0,5	0,5	462,9	574,5	3,8	4,2
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
	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 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	5,1	5,1	0,5	0,5
Итого			27,2	36,4	23,7	31,0	92,9	115,6	725,3	976,9	88,5	135,5	0,4	0,4	0,5	0,5	159,4	242,2	8,8	11,5
Итого за день			41,6	56,2	37,7	52,1	166,9	225,2	1214,0	1657,0	124,7	172,1	1,2	1,3	1,0	1,0	622,3	816,7	12,6	15,7

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. 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 1	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	салат из моркови и яблок	60,0	120,0	2,9	5,9	3,9	7,8	2,9	5,8	67,0	134,0	2,0	4,1	0,1	0,2	0,1	0,1	19,1	38,2	0,9	1,9
	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
Итого			22,8	33,2	23,2	36,3	108,2	134,0	784,3	988,2	50,0	56,1	0,5	0,7	0,4	0,4	158,4	229,1	6,7	8,7	
Итого за день			35,7	50,5	36,3	52,2	186,0	245,8	1268,5	1613,1	60,9	67,6	0,9	1,2	0,6	0,6	463,0	604,4	11,1	13,3	

ИТОГО за 12 дней			519,4	792,0	548,9	810,0	2188,2	3036,9	16486,9	23148,2	1298,9	1726,1	12,3	15,0	9,5	11,3	6853,8	9297,0	172,3	205,2
среднее за 1 день			43,3	66,0	45,7	67,5	182,3	253,1	1373,9	1929,0	108,2	143,8	1,0	1,2	0,8	0,9	571,2	774,8	14,4	17,1