

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,04	0,02	7	0	26,6	8,4	108,5	24,5	7,7	11,9	0,07	0,21	0,07	105,21
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9	0	0	0,01	0	0,48	0,4	30,4	2,4	1,8	3,6	0,08	0,64	1,2	2,9
	Итого за Завтрак	690	15,1	22,2	87,8	611,1	0,24	0,35	133,13	0,3	28,21	613,95	565,47	373,42	63,41	292,15	3,18	33,71	17,46	163,52
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-8с	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7	0,22	0,08	145,79	0	7,15	143,73	573,64	40,42	43,5	120,7	2,22	23,94	3,01	43,32
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	270	33,5	8,4	23,7	304,6	0,2	0,17	44,17	0,11	13,86	387,47	1069,36	34,16	136,08	291,33	3,1	58,95	27,9	225,32
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Обед	970	52,4	16,5	114,6	815,6	0,62	0,34	337,96	0,11	46,03	1077,65	2086,97	222,66	228,89	544,54	8,52	86,81	47,27	297,34
	Итого за день	1660	67,5	38,7	202,4	1426,7	0,86	0,69	471,09	0,41	74,24	1691,6	2652,44	596,08	292,3	836,69	11,7	120,52	64,73	460,86

Пятница, 1 неделя

	Завтрак																			
54-20з	Горошек зеленый	35	1	0,1	2,1	12,9	0,03	0,01	10,5	0	1,4	95,76	28,76	6,16	6,39	18,88	0,21	0	0,4	0
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	195,89	171,61	33,85	154,62	0,65	62,36	5,12	38,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,06	0,08	30	0	15	46,5	522	12	63	42	0,9	0,08	1,5	3,3
	Итого за Завтрак	715	15,5	9,2	104,8	562,2	0,29	0,31	74,83	0,08	18,22	995,71	896,88	277,27	128,9	303,92	4,25	64,05	19,31	50,15
	Обед																			
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1,2	0,1	7	33,6	0,01	0,03	1,05	0	3,56	30,49	208,62	110,68	16,71	32,64	1,06	6,1	0,54	17,44
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3	0,04	0,05	157,42	0	16,15	147,78	276	56,21	19,7	46,46	0,72	22,88	0,51	22,14
54-1г	Макаронные отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	0,03	24,48	0,12	0	198,71	71,73	141,11	9,59	54,27	0,98	27,69	0,08	15,89
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	21,2	8,7	6,7	189,5	0,07	0,09	429,47	0,04	1,96	373,3	313,27	52,4	81,76	168,51	1,5	52,61	18,29	142,42
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Обед	1030	44	25	117,3	868,2	0,35	0,26	615,48	0,16	45,67	1301,03	1110,74	447,77	163,05	412,69	6,84	111,5	35,67	211,69
	Итого за день	1745	59,5	34,2	222,1	1430,4	0,64	0,57	690,31	0,24	63,89	2296,74	2007,62	725,04	291,95	716,61	11,09	175,55	54,98	261,84

Понедельник, 2 неделя

	Завтрак																			
54-6к	Каша вязкая молочная пшеница	280	11,6	14,2	52,7	384,9	0,25	0,21	58,28	0,18	0,76	474,15	302,72	200,37	68,55	260,47	1,84	72,25	4,35	49,11
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,04	0,02	7	0	26,6	8,4	108,5	24,5	7,7	11,9	0,07	0,21	0,07	105,21
	Итого за Завтрак	630	22,7	18,6	105,1	678,2	0,44	0,43	82,53	0,18	28,04	965	751,55	413,05	131,67	482,55	4,72	85,76	18,98	199,82
	Обед																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	110	1,8	11,1	10,6	149,5	0,03	0,04	222,78	0	42,37	156,32	299,69	50,95	19,07	35,21	0,66	17,99	0,29	15,29
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3	0,1	0,08	155,9	0	8,32	295,19	502,43	31,62	29,56	77,09	1,07	24,89	1,13	42,42
54-12м	Плов с курицей	270	36,8	10,9	44,8	424,8	0,12	0,11	198,45	0	3,19	392,67	517,39	101,81	146,24	315,24	2,72	53,69	37,17	228,58
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Обед	980	53,9	31,8	134,3	1038,4	0,4	0,31	647,09	0	54,2	1390,22	1758,51	300,88	240,34	555,14	7,25	98,49	54,55	294,99
	Итого за день	1610	76,6	50,4	239,4	1716,6	0,84	0,74	729,62	0,18	82,24	2355,22	2510,06	713,93	372,01	1037,69	11,97	184,25	73,53	494,81

Вторник, 2 неделя

	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
54-27к	Каша жидкая молочная манная	280	7,5	8	35,4	243,9	0,08	0,2	38,49	0,09	0,77	305,17	219,58	199,53	23,72	144,45	0,49	46,96	2,67	36,88
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	0,4	0,36	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Завтрак	700	18,6	15,3	88,4	565,2	0,24	0,33	96,87	0,28	14,07	932,13	721,01	482,23	67,18	346,07	5,82	50,97	18,22	54,43
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	0,02	0,03	8	0	8	6,4	112,8	18,4	11,2	33,6	0,48	2,4	0,24	13,6
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	300	7,7	8,7	16,2	173,4	0,06	0,05	154,93	0	9,64	144,85	300,29	41,5	21,94	78,65	0,83	22,89	4,26	25,02
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,04	57,05
54-5м	Котлета из курицы	150	28,6	6,5	20,1	253	0,11	0,11	9,45	0	0,94	316,46	343,27	49,46	96,07	215,58	2,05	25,64	27,59	153,46
54-1соус	Соус сметанный	80	1,2																	

Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Обед	1110	49,9	30	130	987,8	0,5	0,41	250,19	0,15	32,27	1246,36	1784,47	341,43	199,57	569,88	7,13	95,39	49,35	263,93
	Итого за день	1810	68,5	45,3	218,4	1553	0,74	0,74	347,06	0,43	46,34	2178,49	2505,48	823,66	266,75	915,95	12,95	146,36	67,57	318,36

Среда, 2 неделя

Завтрак																					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	280	8,2	8,1	46,2	291	0,09	0,21	48,47	0,09	0,73	468,88	239,93	193,1	31,94	165,47	1,5	68,6	10,9	28,2	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0	
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6	0,02	0,04	2,4	0	6	16,8	186	22,8	14,4	19,2	2,76	1,2	0,12	12	
	Итого за Завтрак	700	19,8	12,4	112,7	640,5	0,28	0,43	64,16	0,09	7,25	1067,63	763,71	390,22	104,21	393,66	7,54	80,72	28,74	68,9	
Обед																					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	110	3,1	7,9	11,4	128,9	0,1	0,1	590,35	0,19	13,38	215,23	373,93	22,37	27,27	73,52	1,01	18,88	3,11	35,33	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6	0,05	0,06	201,99	0	10,15	160,54	396,94	50,52	28,83	63,95	1,3	25,74	0,59	33,93	
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	0,03	24,48	0,12	0	198,71	71,73	141,11	9,59	54,27	0,98	27,69	0,08	15,89	
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	21,2	8,7	6,7	189,5	0,07	0,09	429,47	0,04	1,96	373,3	313,27	52,4	81,76	168,51	1,5	52,61	18,29	142,42	
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0	
	Итого за Обед	1060	45,9	32,8	129,8	996,9	0,45	0,34	1247,49	0,35	27,09	1499,14	1402,14	350,52	177,78	466,28	7,79	127,64	38,14	239,47	
	Итого за день	1760	65,7	45,2	242,5	1637,4	0,73	0,77	1311,65	0,44	34,34	2566,77	2165,85	740,74	281,99	859,94	15,33	208,36	66,88	308,37	

Четверг, 2 неделя

Завтрак																					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56	
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	280	6,4	8,1	34	234,1	0,06	0,2	38,58	0,09	0,78	390,18	211,66	197,43	33,6	164,98	0,49	58,71	7,34	47,52	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9	0	0	0,01	0	0,48	0,4	30,4	2,4	1,8	3,6	0,08	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,04	0,02	7	0	26,6	8,4	108,5	24,5	7,7	11,9	0,07	0,21	0,07	105,21	
	Итого за Завтрак	670	13,3	23,5	95	643,9	0,21	0,29	135,89	0,35	27,9	835,16	497,32	315,71	68,03	273,56	3,13	61,16	21,08	163,44	
Обед																					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,1	8,7	42	0,02	0,03	1,31	0	4,45	38,11	260,77	138,35	20,88	40,79	1,33	7,63	0,67	21,8	
54-9с	Суп фасольевый	300	10,2	6,9	21,6	188,9	0,15	0,08	181,19	0	5,59	144,73	544,61	45,7	40,88	144,19	1,91	25,01	5,47	40,53	
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	0,04	0,03	24,48	0,12	0	203,73	62,07	142,2	31,45	96,76	0,66	27,67	9,65	36,25	
54-23м	Биточек из курицы	150	28,6	6,5	20,1	253	0,11	0,11	9,45	0	0,94	316,46	343,27	49,46	96,07	215,58	2,05	25,64	27,59	153,46	
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0	
	Итого за Обед	1050	52,8	21,1	161,3	1045,5	0,46	0,32	217,93	0,12	11,28	1248,38	1543,97	481,65	237,87	617,57	8,84	88,01	59,41	261,74	
	Итого за день	1720	66,1	44,6	256,3	1689,4	0,67	0,61	353,82	0,47	39,18	2083,54	2041,29	797,36	305,9	891,13	11,97	149,17	80,49	425,18	

Пятница, 2 неделя

Завтрак																					
54-20з	Горошек зеленый	35	1	0,1	2,1	12,9	0,03	0,01	10,5	0	1,4	95,76	28,76	6,16	6,39	18,88	0,21	0	0,4	0	
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2	0,18	0,22	29,91	0,07	0,62	415,03	296,66	164,89	97,51	219,23	2,92	62,37	4,54	35,07	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,06	0,08	30	0	15	46,5	522	12	63	42	0,9	0,08	1,5	3,3	
	Итого за Завтрак	715	19,6	10	110,2	608,2	0,39	0,42	77,31	0,07	17,32	1009,47	1048,77	307,03	197,92	406,34	6,53	68,55	19,59	55,62	
Обед																					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20	
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	300	12,6	3,9	21,9	173,1	0,18	0,15	174,53	0,19	12,92	160,47	914	112,76	65,01	217,86	1,74	122,55	9,45	507,28	
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6,3	8,3	35,4	241	0,09	0,05	390,92	0,16	2,68	234,63	178,4	116,26	23,69	68,24	1,18	28,83	0,36	27,21	
54-21м	Курица отварная	130	41,8	3,2	1,4	201,2	0,1	0,11	39,75	0	4,68	278,09	495,83	172,06	144,67	285,84	2,42	37,61	37,59	256,93	
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0	
	Итого за Обед	1030	69,3	16,7	113,8	881,1	0,58	0,41	741,26	0,35	69,28	1226,94	2119,35	502,45	288,66	708,75	8,82	193,21	64,05	825,22	
	Итого за день	1745	88,9	26,7	224	1489,3	0,97	0,83	818,57	0,42	86,6	2236,41	3168,12	809,48	486,58	1115,09	15,35	261,76	83,64	880,84	

	Масса	Бел
--	-------	-----