Утверждено:
Директор ГБПОУ РК
Евпаторийский техникум строительных
Технологий и серы обслуживания
_____ Н.Л. Худикова
«__»_____2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009E1818124338BABF07E4CE3CEF531FA6
Владелец: Худикова Нила Леонидовна
Действителен: с 07.08.2025 до 31.10.2026

Основное (организованное) 10 дневное меню для детей, многодетных и Малообеспеченных семей, обучающихся в Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждения Республики Крым. «Евпаторийский техникум строительных технологий и сферы обслуживания»

Весна

(от 15 лет и старше)

5-разовое питание

Постановление Совета Министров РК от 25.12.2020 г. №856

СанПин 2.3/2.4.3590-209приложение 3)

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осень
Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак: 31,6 %

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
214	Омлет с морковью	66	5.52	10.2	2.01	122	0.04	0.42	128.7	0.36	41.3	93.7	11.3	1.13
175	Каша вязкая из пшена и риса	210	6.08	11.18	33.48	260	0.1	0.96	54.8	16.7	133.38	156.72	37.22	0.81
379	Кофейный напиток с мол.	200	3.16	2.67	15.94	100.6	0.04	1.31	20	0	125.7	90	14	13
288	Курица отв.с маслом слив.	75	16	17.6	0.32	223	0.02	1.6	66.95	4.56	38.18	113.86	13.77	1.29
Пр	Хлеб пшеничный	75	4.95	0.45	39.15	174	0.82	0	0	0	15	48	105	0.67
Пр	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	22.3	103	0.07	0	0	0	15	62	22	1.15
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	40
	Всего:		**39.09**	**49.9**	**113.33**	**1048.6**	**1.09**	**4.29**	**310.45**	**21.62**	**370.96**	**567.28**	**203.29**	**58.05**

Обед: 36,16 %

47	Салат из квашеной капусты	150	2.48	7.28	9.4	128.5	0.05	5.2	0	104.51	23.1	30.6	21.9	0.98
88	Щи из свежей капусты со сметаной (прокипеченой)	300/10	2.16	6.05	9.67	109.8	0.07	19	0	1	60	60	27	1.00
241	Говядина отварная в суп	20	3.50	2.80	0.40	40.8	0.00	0	3	0	6	29	4	0.40
234	Котлеты рыбные	110	13.80	14.10	28.40	254.0	0.08	1	49	5	65	168	26	32.60
145	Картофель тушоный с лук.	250	5.22	17.62	35.17	325.00	0.12	29.97	20.00	7.07	55.32	141.15	22.77	2.02
349	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.09	32.01	132.8	0.01	0.72	0	1	32	23	17	0.69
Пр	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	22.30	103.0	0.07	0	0	0	15	62	22	1.15
Пр	Хлеб пшеничный	100	6.60	0.60	57.30	232.0	1.09	0	0	0	20	64	14	0.89
	Всего:		**37.66**	**49.09**	**194.65**	**1325.9**	**1.49**	**56.19**	**71.92**	**118.61**	**276.62**	**577.59**	**154.90**	**39.73**

Полдник: 1,06%

338	Фрукты свежие	300	1.20	1.2	2904.0	141.00	0.06	30	0	1	57	48	36	6.90
389	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	4.00	0	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Всего:		**2.20**	**1.20**	**2924.20**	**225.80**	**0.08**	**34.00**	**0.00**	**1.40**	**71.00**	**62.00**	**44.00**	**9.70**

Ужин: 30,7 %

52	Салат из свеклы отварной	150	1.69	9.13	12.54	140.8	0.03	14.25	0	0.35	52.72	61.45	31.35	1.99
256	Мясо тушеное	100	10.58	28.17	2.56	305.0	0.28	0	0	94	19	127	23	1.49
171	Каша гречневая	105	5.80	6.23	26.11	183.8	0.13	0.00	26	0	17	138	109	3.08
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	40
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140	20.46	15.48	39.20	378.00	0.08	0.66	91.00	100.82	273.80	301.20	37.10	0.90
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	0.00	0	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
Пр	Хлеб пшеничный	75	4.95	0.45	39.15	174.00	0.82	0.00	0	0	15.00	48.00	105.00	0.67
Пр	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	22.30	103.00	0.07	0.00	0	0	15.00	62.00	0.00	1.15
	Всего:		**46.99**	**67.28**	**157.19**	**1412.55**	**1.41**	**15.09**	**157.20**	**195.48**	**409.40**	**744.61**	**307.82**	**49.64**

Ужин 2: 5,13%

386	Ряженка	200	5.8	5	8.4	102	0	0.6	40	0	248	184	28	0.2
Пр	Печенье	30	2.2	3	22.8	121.5	0.03	0	0	0	36	24.9	9	0.45
	Всего:		**8**	**8**	**31.2**	**223.5**	**0.03**	**0.6**	**40**	**0**	**284**	**208.9**	**37**	**0.65**
	Итого:		**133.94**	**175.47**	**3420.57**	**4236.30**	**4.10**	**110.17**	**579.57**	**337.11**	**1411.98**	**2160.38**	**747.01**	**157.77**

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осень
Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак: 31,6 %

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
258	Мясо духовое	300	21.94	52.54	26.00	674.23	0.30	9.08	0.00	5.34	52.17	314.00	74.10	5.02
121	Суп молочный манный	250	3.71	0.03	7.68	89	0.04	0.82	33	36.5	159.5	113.6	17.67	0.15
382	Какао с молоком	200	4.07	3.54	17.5	118.6	0.05	1.58	24.4	0	152	124.5	21.3	0.47
Пр	Хлеб пшеничный	75	4.95	0.45	39.15	174	0.82	0	0	0	15	48	105	0.67
Пр	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	22.3	103	0.07	0	0	0	15	62	22	1.15
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	40
15	Сыр твердый	20	4.6	5.9	0	72	0.006	0.14	52	0.1	176	100	7	0.2
	Всего:		**42.65**	**70.26**	**112.76**	**1296.83**	**1.286**	**11.62**	**149.4**	**41.94**	**572.07**	**765.1**	**247.07**	**47.66**

Обед: 36,16 %

67	Винегрет овощной	150	1.65	9.11	5.6	186.65	0.08	86.01	0	15.9	34.6	33.4	23.4	1.16
102	Суп картофельный с фасолью	300	6.58	6.32	19.80	177.9	0.20	7	0	3	51	106	43	2.46
241	Говядина отварная в суп	20	3.50	2.80	0.40	40.75	0.01	0.00	3	0.10	5.70	28.50	3.85	0.40
282	Оладьи из печени	80	19.27	16.46	5.55	238.5	0.18	11	2448	2556	17	219	15	18.03
305	Рис припущеный	100	2.43	2.86	24.47	133.3	0.06	0.00	0	16	78	223	49	2.73
349	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.09	32.01	132.8	0.01	0.72	0	1	32	23	17	0.69
Пр	Хлеб пшеничный	100	6.60	0.60	57.30	232.0	1.09	0	0	0	20	64	14	0.89
Пр	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	22.30	103.0	0.07	0	0	0	15	62	22	1.15
	Всего:		**43.93**	**38.79**	**167.43**	**1244.9**	**1.70**	**105.09**	**2450.52**	**2591.56**	**254.60**	**759.19**	**187.26**	**27.51**

Полдник: 1,06%

338	Фрукты свежие	300	1.20	1.2	2904.0	141.00	0.06	30	0	1	57	48	36	6.90
389	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	4.00	0	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Всего:		**2.20**	**1.20**	**2924.20**	**225.80**	**0.08**	**34.00**	**0.00**	**1.40**	**71.00**	**62.00**	**44.00**	**9.70**

Ужин: 30,7 %

73	Икра кабачковая	150	5.31	13.90	28.20	200.70	0.02	1.60	0.00	25.15	177.10	108.75	35.10	1.41
240	Фрикадельки из рыбы	110	11.84	8.64	8.20	158.00	0.10	0.52	58.60	72.40	42.94	140.42	24.54	0.94
310	Картофель отварной	250	4.76	7.20	38.35	237.25	0.25	0.50	0	47.00	24.40	132.87	48.87	1.92
426	Булочка с повидлом обсп.	100	6.60	14.36	41.13	320.00	0.16	0.04	0.00	4.71	21.30	76.80	28.80	1.39
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
Пр	Хлеб пшеничный	75	4.95	0.45	39.15	174.00	0.82	0.00	0	0	15.00	48.00	105.00	0.67
Пр	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	22.30	103.00	0.07	0.00	0	0	15.00	62.00	0.00	1.15
	Всего:		**36.83**	**45.12**	**192.33**	**1252.95**	**1.42**	**2.69**	**58.60**	**149.26**	**306.84**	**571.64**	**243.71**	**7.76**

Ужин 2: 5,13%

386	Ряженка	200	5.8	5	8.4	102	0	0.6	40	0	248	184	28	0.2
Пр	Вафли	60	4.4	6	45.6	243	0.06	0	0	0	72	49.8	18	0.9
	Всего:		**10.2**	**11**	**54**	**345**	**0.06**	**0.6**	**40**	**0**	**320**	**233.8**	**46**	**1.1**
	Итого:		**135.81**	**166.37**	**3450.72**	**4365.52**	**4.54**	**154.00**	**2698.52**	**2784.16**	**1524.51**	**2391.73**	**768.04**	**93.73**

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осень
Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак: 31,6 %

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
243	Сосиски отварные со сливочным маслом	110	1.35	1.35	1.35	328.00	1.35	1.35	1.35	1.35	1.35	1.35	1.35	1.35
128	Картофельное пюре	250	5.16	15.26	29.97	288.1	0.2	30	83	100	69	145	46	1.71
385	Молоко кипяченное	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.20	2.60	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Пр	Хлеб пшеничный	75	4.95	0.45	39.15	174	0.82	0	0	0	15	48	105	0.67
Пр	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	22.3	103	0.07	0	0	0	15	62	22	1.15
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	40
	Всего:		**20.64**	**29.86**	**102.5**	**1066.1**	**2.64**	**33.95**	**164.35**	**101.35**	**342.75**	**439.35**	**202.35**	**45.08**

Обед: 36,16 %

139	Капуста тушенная	150	3.06	57.52	11.83	86.92	0.04	25.26	0	12.58	86.62	61.03	31.02	12.4
98	Суп крестьянский с крупой	300	1.7	5.9	7.3	91.5	0.05	11.8	0	2.7	43.05	40.2	17.01	0.69
241	Говядина отварная в суп	20	3.50	2.80	0.40	40.8	0.00	0	3	0	6	29	4	0.40
256	Мясо тушеное	100	10.58	28.17	2.56	305.0	0.28	0	0	94	19	127	23	1.49
203	Макароны отв.с маслом сл	180	6.50	6.94	21.92	234.9	0.06	0	0	39	15	45	10	0.97
349	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.09	32.01	132.8	0.01	0.72	0	1	32	23	17	0.69
Пр	Хлеб пшеничный	100	6.60	0.60	57.30	232.0	1.09	0	0	0	20	64	14	0.89
Пр	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	22.30	103.0	0.07	0	0	0	15	62	22	1.15
	Всего:		**35.84**	**102.57**	**155.62**	**1226.8**	**1.60**	**37.96**	**2.52**	**148.45**	**236.43**	**450.97**	**137.65**	**18.68**

Полдник: 1,06%

338	Фрукты свежие	300	1.20	1.2	2904.0	141.00	0.06	30	0	1	57	48	36	6.90
389	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	4.00	0	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Всего:		**2.20**	**1.20**	**2924.20**	**225.80**	**0.08**	**34.00**	**0.00**	**1.40**	**71.00**	**62.00**	**44.00**	**9.70**

Ужин: 30,7 %

21	Салат из соленых огурцов	100	0.86	5.11	2.61	59.80	0.02	55.50	0.00	104.51	23.28	28.24	13.14	0.61
237	Зразы рыбные	130	10.15	19.80	18.66	304.00	0.12	1.30	69.40	1.36	57.30	154.40	25.20	1.20
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	200	4.35	16.70	30.20	288.00	0.20	26.40	33.60	5.26	43.40	118.70	41.90	1.60
218	Вареники ленивые с молоком сгущенным(т/о)	120	16.27	8.74	24.86	243.00	0.05	0.39	58.50	61.48	158.51	183.80	23.60	0.41

Пр	Хлеб пшеничный	75	4.95	0.45	39.15	174.00	0.82	0.00	0	0	15.00	48.00	105.00	0.67
Пр	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	22.30	103.00	0.07	0.00	0	0	15.00	62.00	0.00	1.15
	Всего:		**39.95**	**51.37**	**152.78**	**1231.80**	**1.28**	**83.62**	**161.50**	**172.61**	**323.59**	**597.94**	**210.24**	**5.92**

Ужин 2: 5,13%

386	Ряженка	200	5.8	5	8.4	102	0	0.6	40	0	248	184	28	0.2
428	Булочка "Школьная"	60	5.01	1.92	26.91	145	0.09	0	0	1.32	13.5	46.1	19.4	0.88
	Всего:		**10.81**	**6.92**	**35.31**	**247**	**0.09**	**0.6**	**40**	**1.32**	**261.5**	**230.1**	**47.4**	**1.08**
	Итого:		**109.44**	**191.92**	**3370.41**	**3997.52**	**5.69**	**190.13**	**368.37**	**425.13**	**1235.27**	**1780.36**	**641.64**	**80.46**

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осень
Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак: 31,6 %

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
209	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	100	0.24	22	76.8	4.8	1
121	Суп молочный пшенный	200	2.97	3.57	6.14	71.2	0.036	0.66	26.4	29.2	127.6	90.94	14.14	0.12
379	Кофейный напиток с мол.	200	3.16	2.67	15.94	100.6	0.04	1.31	20	0	125.7	90	14	13
Пр	Хлеб пшеничный	75	4.95	0.45	39.15	174	0.82	0	0	0	15	48	105	0.67
Пр	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	22.3	103	0.07	0	0	0	15	62	22	1.15
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	40
15	Сыр твердый	20	4.6	5.9	0	72	0.006	0.14	52	0.1	176	100	7	0.2
	Всего:		**24.14**	**24.99**	**83.94**	**649.8**	**1.002**	**2.11**	**238.4**	**29.54**	**483.7**	**470.74**	**166.94**	**56.14**

Обед: 36,16 %

42	Салат картофельный с солеными огурцами и з/г	120	2.09	7.4	1.1	119.4	0.15	15.65	0	3.2	19.09	56.78	22.46	0.89
102	Суп картофельный с горохом	300	6.58	6.30	19.80	177.9	0.27	7	0	3	51	105	43	2.40
16	Колбаса п/к в суп	40	6.00	16.04	0.12	169.3	0.12	0	0	0	10	81	10	0.88
287/330	Голубцы из говядины	316	20.00	16.44	33.80	364.0	0.14	28.30	55	1	107	255	68	2.40
349	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.09	32.01	132.8	0.01	0.72	0	1	32	23	17	0.69
Пр	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	22.30	103.0	0.07	0	0	0	15	62	22	1.15
Пр	Хлеб пшеничный	100	6.60	0.60	57.30	232.0	1.09	0	0	0	20	64	14	0.89
	Всего:		**45.17**	**47.42**	**166.43**	**1298.4**	**1.85**	**51.57**	**55.40**	**7.90**	**254.89**	**647.58**	**196.76**	**9.30**

Полдник: 1,06%

338	Фрукты свежие	300	1.20	1.2	2904.0	141.00	0.06	30	0	1	57	48	36	6.90
389	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	4.00	0	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Всего:		**2.20**	**1.20**	**2924.20**	**225.80**	**0.08**	**34.00**	**0.00**	**1.40**	**71.00**	**62.00**	**44.00**	**9.70**

Ужин: 30,7 %

55	Салат из свеклы с сол.огурцом	150	1.65	9.11	5.61	127.50	0.08	86.19	0.00	106.71	34.50	33.40	23.40	1.16
226	Рыба отварная	155	26.57	11.49	1.26	214.00	0.09	0.73	67.63	193.41	22.54	306.61	64.56	67.63
310	Картофель отварной	150	2.85	4.32	23.01	124.35	0.15	0.30	0	28.20	14.64	79.72	33.32	1.15
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	0.00	0	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140	20.46	15.48	39.20	378.00	0.08	0.66	91.00	100.82	273.80	301.20	37.10	0.90

Пр	Хлеб пшеничный	75	4.95	0.45	39.15	174.00	0.82	0.00	0	0	15.00	48.00	105.00	0.67
Пр	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	22.30	103.00	0.07	0.00	0	0	15.00	62.00	0.00	1.15
	Всего:		**59.91**	**41.42**	**145.73**	**1182.85**	**1.29**	**87.88**	**158.63**	**429.15**	**389.68**	**835.33**	**265.78**	**73.02**

Ужин 2: 5,13%

386	Ряженка	200	5.8	5	8.4	102	0	0.6	40	0	248	184	28	0.2
436	Булочка "Деревенская"	60	4.66	1.71	27.8	145	0.08	0.98	2	1.3	19	48	19	0.89
	Всего:		**10.46**	**6.71**	**36.2**	**247**	**0.08**	**0.98**	**42**	**1.3**	**267**	**232**	**47**	**1.09**
	Итого:		**141.88**	**121.74**	**3356.50**	**3603.88**	**4.31**	**176.54**	**494.43**	**469.29**	**1466.27**	**2247.65**	**720.48**	**149.25**

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осень
Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак: 31,6 %

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
210	Омлет натуральный	105	9.75	17.37	1.84	202.7	0.07	0.18	227.19	0.52	72.16	158.04	11.22	1.84
121	Суп молочный с кукур. круп	250	3.71	0.03	7.68	89	0.04	0.82	33	36.5	159.5	113.6	17.67	0.15
376	Какао с молоком	200	4.07	3.54	17.5	118.6	0.05	1.58	24.4	0	152	124.5	21.3	0.47
Пр	Хлеб пшеничный	75	4.95	0.45	39.15	174	0.82	0	0	0	15	48	105	0.67
Пр	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	22.3	103	0.07	0	0	0	15	62	22	1.15
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	40
15	Сыр твердый	20	4.6	5.9	0	72	0.006	0.14	52	0.1	176	100	7	0.2
	Всего:		**30.46**	**35.09**	**88.6**	**825.3**	**1.056**	**2.72**	**376.59**	**37.12**	**592.06**	**609.14**	**184.19**	**44.48**

Обед: 36,16 %

55	Салат из свеклы и солеными огурцами	150	1.65	9.11	5.61	127.5	0.08	86.19	0	1.86	34.5	33.4	23.4	1.16
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	342	3.00	3.80	21.05	145.0	0.16	15	0	2	41	99	41	1.50
228	Рыба припущенная в молоке	175	21.65	12.32	4.99	217.0	0.25	2	19	27	106	267	61	1.23
128	Картофельное пюре	250	5.16	15.26	29.97	288.1	0.20	30	83	100	69	145	46	1.71
349	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.09	32.01	132.8	0.01	0.72	0	1	32	23	17	0.69
Пр	Хлеб пшеничный	100	6.60	0.60	57.30	232.0	1.09	0	0	0	20	64	14	0.89
Пр	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	22.30	103.0	0.07	0	0	0	15	62	22	1.15
	Всего:		**41.96**	**41.73**	**173.23**	**1245.4**	**1.86**	**133.42**	**102.67**	**131.25**	**317.92**	**693.29**	**223.83**	**8.33**

Полдник: 1,06%

338	Фрукты свежие	300	1.20	1.2	2904.0	141.00	0.06	30	0	1	57	48	36	6.90
389	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	4.00	0	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Всего:		**2.20**	**1.20**	**2924.20**	**225.80**	**0.08**	**34.00**	**0.00**	**1.40**	**71.00**	**62.00**	**44.00**	**9.70**

Ужин: 30,7 %

139	Капуста тушенная	150	3.06	57.52	11.83	86.92	0.04	25.26	0	12.58	86.62	61.03	31.02	12.4
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140	20.46	15.48	39.20	378.00	0.08	0.66	91.00	100.82	273.80	301.20	37.10	0.90

272	Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом	300	20.80	26.48	48.20	524.00	0.12	186.30	45.40	3.90	68.20	255.60	93.60	13.30
385	Молоко кипяченное	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	2.60	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Пр	Хлеб пшеничный	75	4.95	0.45	39.15	174.00	0.82	0.00	0	0	15.00	48.00	105.00	0.67
Пр	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	22.30	103.00	0.07	0.00	0	0	15.00	62.00	0.00	1.15
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	40
	Всего:		**58.45**	**112.73**	**170.41**	**1438.92**	**1.21**	**214.82**	**216.40**	**117.30**	**701.02**	**910.83**	**294.72**	**68.62**

Ужин 2: 5,13%

386	Простокваша (т/п)	200	5.8	5	8.2	101	0.06	1.6	40	0	252	192	32	0.2
422	Булочка ванильная	100	7.9	8.12	44.48	283	1.14	0	14	3.26	22.4	76.5	28.4	1.4
	Всего:		**13.7**	**13.12**	**52.68**	**384**	**1.2**	**1.6**	**54**	**3.26**	**274.4**	**268.5**	**60.4**	**1.6**
	Итого:		**146.77**	**203.87**	**3409.12**	**4119.41**	**5.41**	**386.56**	**749.66**	**290.33**	**1956.40**	**2543.76**	**807.14**	**132.73**

День: пятница
Неделя: Первая
Сезон: осень
Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак: 31,6 %

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
219/326	Сырники творожные с молочным соусом	160	20.04	17.6	16.3	304	0.08	0.46	74.2	2.96	198.1	256	28.7	0.8
121	Суп молочный с пшеном	250	3.71	0.03	7.68	89	0.04	0.82	33	36.5	159.5	113.6	17.67	0.15
376	Какао с молоком	200	4.07	3.54	17.5	118.6	0.05	1.58	24.4	0	152	124.5	21.3	0.47
Пр	Хлеб пшеничный	75	4.95	0.45	39.15	174	0.82	0	0	0	15	48	105	0.67
Пр	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	22.3	103	0.07	0	0	0	15	62	22	1.15
14	Масло сливочное	20	0.16	14.5	0.26	132	0	0	80	0	4.8	6	0	80
	Всего:		**36.23**	**36.67**	**103.19**	**920.6**	**1.06**	**2.86**	**211.6**	**39.46**	**544.4**	**610.1**	**194.67**	**83.24**

Обед: 36,16 %

67	Винегрет овощной	150	1.65	9.11	5.6	186.65	0.08	86.01	0	15.9	34.6	33.4	23.4	1.16
99	Суп из овощей со сметаной (прокипяченной)	300/10	1.90	5.98	10.90	114.3	0.08	12	0	3	42	59	25	0.93
241	Говядина отварная в суп	20	3.50	2.80	0.40	40.8	0.00	0	3	0	6	29	4	0.40
295	Котлеты рубл. из птицы	100	15.20	13.60	13.50	237.2	0.08	0	20	0	44	9	26	2.20
171	Каша гречневая	105	5.80	6.23	26.11	183.8	0.13	0.00	26	0	17	138	109	3.08
360	Кисель из джема	200	0.12	0.00	30.60	120.0	0.00	1	0	0	14	10	4	0.09
Пр	Хлеб пшеничный	100	6.60	0.60	57.30	232.0	1.09	0	0	0	20	64	14	0.89
Пр	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	22.30	103.0	0.07	0	0	0	15	62	22	1.15
	Всего:		**38.07**	**38.87**	**166.71**	**1217.7**	**1.53**	**99.18**	**48.72**	**19.66**	**191.80**	**403.50**	**227.40**	**9.90**

Полдник: 1,06%

338	Фрукты свежие	300	1.20	1.2	2904.0	141.00	0.06	30	0	1	57	48	36	6.90
389	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	4.00	0	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Всего:		**2.20**	**1.20**	**2924.20**	**225.80**	**0.08**	**34.00**	**0.00**	**1.40**	**71.00**	**62.00**	**44.00**	**9.70**

Ужин: 30,7 %

70	Огурец соленый	50	0.40	0.05	0.85	5.00	0.01	1.75	0.00	0.05	11.50	12.00	7.00	0.30
258	Мясо духовое	300	21.94	52.54	26.00	674.23	0.30	9.08	0.00	5.34	52.17	314.00	74.10	5.02
52	Салат из свеклы отварной	150	1.69	9.13	12.54	140.8	0.03	14.25	0	0.35	52.72	61.45	31.35	1.99
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	0.00	0	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36

Пр	Хлеб пшеничный	75	4.95	0.45	39.15	174.00	0.82	0.00	0	0	15.00	48.00	105.00	0.67
Пр	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	22.30	103.00	0.07	0.00	0	0	15.00	62.00	0.00	1.15
14	Масло сливочное	20	0.16	14.5	0.26	132	0	0	80	0	4.8	6	0	80
	Всего:		**32.57**	**77.24**	**116.30**	**1291.03**	**1.23**	**25.08**	**80.00**	**5.75**	**165.39**	**507.85**	**219.85**	**89.49**

Ужин 2: 5,13%

386	Простокваша (т/п)	200	5.8	5	8.2	101	0.06	1.6	40	0	252	192	32	0.2
Пр	Вафли	30	2.2	3	22.8	121.5	0.03	0	0	0	36	24.9	9	0.45
	Всего:		**8**	**8**	**31**	**222.5**	**0.09**	**1.6**	**40**	**0**	**288**	**216.9**	**41**	**0.65**
	Итого:		**117.07**	**161.98**	**3341.40**	**3877.58**	**3.99**	**162.72**	**380.32**	**66.27**	**1260.59**	**1800.35**	**726.92**	**192.98**

День: четверг
Неделя: Первая
Сезон: осень
Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак: 31,6 %

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
204	Макароны с сыром	220	7.58	17.51	37.52	367.84	0.08	0.24	126.72	140.97	324.72	222.28	22.35	1.51
121	Суп молочный с овсяной	250	3.71	0.03	7.68	89	0.04	0.82	33	36.5	159.5	113.6	17.67	0.15
385	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	2.60	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Пр	Хлеб пшеничный	75	4.95	0.45	39.15	174	0.82	0	0	0	15	48	105	0.67
Пр	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	22.3	103	0.07	0	0	0	15	62	22	1.15
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	40
	Всего:		**25.42**	**30.79**	**116.38**	**906.84**	**1.09**	**3.66**	**239.72**	**177.47**	**756.62**	**628.88**	**195.02**	**43.68**

Обед: 36,16 %

47	Салат из квашеной капусты	150	2.48	7.28	9.4	128.5	0.05	5.2	0	104.51	23.1	30.6	21.9	0.98
106	Супс рыбными фрикадельками	360	3.16	4.00	22.16	152.6	0.17	16	0	2	35	102	42	1.58
265	Плов из говядины	150/75	24.73	25.33	39.03	483.0	0.16	2	20	264	21	300	59	3.97
349	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.09	32.01	132.8	0.01	0.72	0	1	32	23	17	0.69
Пр	Хлеб пшеничный	100	6.60	0.60	57.30	232.0	1.09	0	0	0	20	64	14	0.89
Пр	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	22.30	103.0	0.07	0	0	0	15	62	22	1.15
338	Фрукты свежие	300	1.20	1.2	2904.0	141.00	0.06	30	0	1	57	48	36	6.90
	Всего:		**42.07**	**39.05**	**3086.20**	**1372.9**	**1.61**	**53.74**	**20.28**	**372.04**	**203.64**	**630.51**	**212.43**	**16.16**

Полдник: 1,06%

Пр	Печенье	50	3.66	5	22.8	38	0.05	0	0	0	60	41.5	15	0.75
389	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	4.00	0	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Всего:		**4.66**	**5.00**	**43.00**	**122.80**	**0.07**	**4.00**	**0.00**	**0.20**	**74.00**	**55.50**	**23.00**	**3.55**

Ужин: 30,7 %

52	Салат из свеклы отварной	100	1.43	6.09	8.36	93.9	0.02	9.5	0	0.35	35.15	40.97	20.9	1.33
133	Кукуруза конс. отварная	50	0.55	0.02	11.6	45	0.3	8.75	0	0.05	10	13	10	0.45
235	Шницель нат.рыбный	155	19.50	21.61	12.88	324.00	0.09	5.77	78.90	8.20	9.96	311.09	54.64	4.34
310	Картофель отварной	250	4.76	7.20	38.35	237.25	0.25	0.50	0	47.00	24.40	132.87	48.87	1.92

377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	0.00	0	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
Пр	Хлеб пшеничный	75	4.95	0.45	39.15	174.00	0.82	0.00	0	0	15.00	48.00	105.00	0.67
Пр	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	22.30	103.00	0.07	0.00	0	0	15.00	62.00	0.00	1.15
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	40
	Всего:		**34.7**	**43.19**	**147.97**	**1105.15**	**1.55**	**24.52**	**118.90**	**55.61**	**126.11**	**615.33**	**241.81**	**50.22**

Ужин 2: 5,13%

386	Простокваша (т/п)	200	5.8	5	8.2	101	0.06	1.6	40	0	252	192	32	0.2
406	Пирожок с повидлом	100	5.76	2.34	55.56	266	0.1	0.04	6	6	19.4	56.8	23.2	1.36
	Всего:		**11.56**	**7.34**	**63.76**	**367**	**0.16**	**1.64**	**46**	**6**	**271.4**	**248.8**	**55.2**	**1.56**
	Итого:		**118.41**	**125.37**	**3457.31**	**3874.69**	**4.48**	**87.56**	**424.90**	**611.32**	**1431.77**	**2179.02**	**727.46**	**115.17**

День: Среда
Неделя: Первая
Сезон: осень
Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак: 31,6 %

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mg	Fe
209	Яйцо отварное	80	10.16	9.2	0.56	126	0.06	0	200	0.48	44	153.6	9.6	2
132	Фасоль овощная отварная	50	1.58	0.1	2.96	34.28	0.02	5.38	0	0.1	12.51	33.38	11.17	0.38
121	Суп молочный манн.	250	3.71	0.03	7.68	89	0.04	0.82	33	36.5	159.5	113.6	17.67	0.15
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.94	100.6	0.04	1.3	20	0	125.7	90	14	0.13
Пр	Хлеб пшеничный	75	4.95	0.45	39.15	174	0.82	0	0	0	15	48	105	0.67
Пр	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	22.3	103	0.07	0	0	0	15	62	22	1.15
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	40
	Всего:		**26.94**	**20.25**	**88.72**	**692.88**	**1.05**	**7.5**	**293**	**37.08**	**374.11**	**503.58**	**179.44**	**44.48**

Обед: 36,16 %

139	Капуста тушенная	100	2.04	3.68	7.89	77	0.03	17.08	0	12.58	58.75	40.69	20.85	0.83
103	Суп картофельный с макаронными издел.	300	3.22	3.40	20.94	141.9	1.71	10	0	243	35	81	33	1.35
243	Сосиски отварные со сливочным маслом	110	1.35	1.35	1.35	1.35	1.35	1.35	1.35	1.35	1.35	1.35	1.35	1.35
128	Картофельное пюре с луком	220	4.80	15.50	27.80	280.0	0.22	28	30	5	67	140	43	1.70
349	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.09	32.01	132.8	0.01	0.72	0	1	32	23	17	0.69
Пр	Хлеб пшеничный	100	6.60	0.60	57.30	232.0	1.09	0	0	0	20	64	14	0.89
Пр	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	22.30	103.0	0.07	0	0	0	15	62	22	1.15
	Всего:		**21.91**	**25.17**	**169.59**	**968.1**	**4.48**	**56.75**	**31.35**	**261.83**	**229.84**	**412.73**	**151.43**	**7.96**

Полдник: 1,06%

338	Фрукты свежие	300	1.20	1.2	2904.0	141.00	0.06	30	0	1	57	48	36	6.90
389	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	4.00	0	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Всего:		**2.20**	**1.20**	**2924.20**	**225.80**	**0.08**	**34.00**	**0.00**	**1.40**	**71.00**	**62.00**	**44.00**	**9.70**

Ужин: 30,7 %

21	Салат из соленых огурцов	100	0.86	5.11	2.61	59.80	0.02	55.50	0.00	104.51	23.28	28.24	13.14	0.61
266	1. Бифштекс натуральный рубленный	53	10.29	12.65	0.24	154.00	0.03	0.07	1.00	0.24	12.06	94.38	11.13	1.49
203	Макароны отварные с маслом	230	1.36	8.87	46.70	300.00	0.83	0.00	43.00	1.25	57.17	57.60	12.48	1.25
222/ 326	2. Пудинг творожный с соусом молочным	140	18.12	14.10	46.40	386.00	0.10	0.62	83.40	0.62	254.02	281.00	37.70	1.14
Пр	Хлеб пшеничный	75	4.95	0.45	39.15	174.00	0.82	0.00	0	0	15.00	48.00	105.00	0.67
Пр	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	22.30	103.00	0.07	0.00	0	0	15.00	62.00	0.00	1.15
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	0.00	0	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	Всего:		**39.01**	**41.75**	**172.60**	**1238.80**	**1.87**	**56.19**	**127.40**	**106.63**	**390.73**	**575.62**	**181.85**	**6.67**

Ужин 2: 5,13%

386	Простокваша (т/п)	200	5.8	5	8.2	101	0.06	1.6	40	0	252	192	32	0.2
Пр	Пряник	50	3.66	5	27.36	202.5	0.05	0	0	0	60	41.5	15	0.75
	Всего:		**9.46**	**10**	**35.56**	**303.5**	**0.11**	**1.6**	**40**	**0**	**312**	**233.5**	**47**	**0.95**
	Итого:		**99.52**	**98.37**	**3390.67**	**3429.03**	**7.59**	**156.04**	**491.75**	**406.94**	**1377.68**	**1787.43**	**603.72**	**69.76**

День: Вторник
Неделя: Первая
Сезон: осень
Возростная категория: 15 лет и старше

Завтрак: 31,6 %

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
288	Курица отв.с маслом	100	23.44	25.82	0.48	328	0.16	2.36	98.2	108.8	56	167	20.28	1.9
171	Каша пшеничная	105	4.48	5.25	26.28	170.62	0.08	0	26.25	0.26	23.68	102.68	24.05	1.71
120	Суп молочный с вермишелью	250	4.3	3.7	14.3	120	0.07	0.65	26.4	0.29	130	109.4	21.2	0.52
382	Какао с молоком	200	4.07	3.54	17.5	118.6	0.05	1.58	24.4	0	152	124.5	21.3	0.47
Пр	хлеб пшеничный	75	4.95	0.45	39.15	174	0.82	0	0	0	15	48	10.5	0.67
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	22.3	103	0.07	0	0	0	15	62	22	1.15
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	40
15	Сыр твердый	20	4.6	5.9	0	72	0.006	0.14	52	0.1	176	100	7	0.2
	Всего:		**49.22**	**52.46**	**120.14**	**1152.22**	**1.256**	**4.73**	**267.25**	**109.45**	**570.08**	**716.58**	**126.33**	**46.62**

Обед: 33,16 %

73	Икра кабачковая	120	4.25	11.12	22.56	160.68	0.01	1.28	0	0.5	141.72	87	28.08	1.14
96	Рассольник ленинградский со сметаной	300/ 10	2.42	6.10	14.30	128.70	0.11	10.05	0	2.82	35.04	68.07	29.01	1.11
241	Говядина отварная в суп	20	3.50	2.80	0.40	40.75	0.01	0.00	3	0.10	5.70	28.50	3.85	0.40
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/ 50	17.02	4.35	5.70	154.50	0.07	5.88	9	4.30	59.13	211.40	55.60	1.20
310	Картофель отварной	250	4.76	7.20	38.35	237.25	0.25	0.50	0	47.00	24.40	132.87	48.87	1.92
349	Компот из сухофрукт.	200	0.60	0.09	32.01	132.80	0.01	0.72	0	0.50	32.40	23.40	17.40	0.69
Пр	Хлеб пшеничный	100	6.60	0.60	57.30	232.00	1.09	0.00	0	0.00	20.00	64.00	14.00	0.89
Пр	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	22.30	103.00	0.07	0.00	0	0.00	15.00	62.00	22.00	1.15
	Всего:		**42.45**	**32.81**	**192.92**	**1189.68**	**1.62**	**18.43**	**11.02**	**55.22**	**333.39**	**677.24**	**218.81**	**8.50**

Полдник: 1,06%

248	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	4.00	0	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
338	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.06	30.00	0	1.20	57.00	48.00	36.00	6.90
	Всего:		**2.20**	**1.20**	**49.60**	**225.80**	**0.08**	**34.00**	**0.00**	**1.40**	**71.00**	**62.00**	**44.00**	**9.70**

Ужин: 29,4 %

53	Салат из свеклы и з/гор.	100	1.66	4.10	8.19	77.10	0.05	9.80	0.00	46.03	27.93	41.96	18.57	1.31
260	Гуляш из говядины	100	14.55	16.79	2.89	221.00	0.03	0.92	0.00	2.61	21.80	154.15	22.03	3.06
143	Рагу из овощей	205	3.50	21.90	17.20	284.00	0.12	25.02	92.00	553.00	74.30	90.00	32.50	1.20
410	Ватрушка с повидлом	75	4.40	2.98	44.12	222.00	0.86	0.08	18.00	0.86	15.60	42.80	17.40	1.08
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	0.00	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	Хлеб пшеничный	75	4.95	0.45	39.15	174.00	0.82	0.00	0	0	15.00	48.00	105.00	0.67
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	22.30	103.00	0.07	0.00	0	0	15.00	62.00	0.00	1.15
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	40
	Всего:		**32.57**	**54.04**	**149.18**	**1209.10**	**1.95**	**35.82**	**150.00**	**602.51**	**186.23**	**446.31**	**197.90**	**48.83**

Ужин 2: 5,34%

386	Простокваша (т/п)	200	5.8	5	8.2	101	0.06	1.6	40	0	252	192	32	0.2
Пр	Вафли	30	2.2	3	22.8	121.5	0.03	0	0	0	36	24.9	9	0.45
	Всего:		**8**	**8**	**31**	**222.5**	**0.09**	**1.6**	**40**	**0**	**288**	**216.9**	**41**	**0.65**
	Итого:		**134.44**	**148.51**	**542.84**	**3999.30**	**4.99**	**94.58**	**468.27**	**768.58**	**1448.70**	**2119.03**	**628.04**	**114.30**

День: Понедельник
Неделя: Первая
Сезон: зима
Возростная категория: 15 лет и старше

Завтрак: 24,8 %

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
211	Омлет с сыром	120	14.34	23.54	2.04	278	0.08	0.26	290.4	0.66	209.2	249.8	17.46	2.2
73	Икра кабачковая	100	3.54	9.27	18.80	133.80	0.01	1.07	0.00	25.15	118.10	72.50	23.40	0.95
121	Суп молочный с рисом	200	2.97	3.57	6.14	71.2	0.036	0.66	26.4	29.2	127.6	90.94	14.14	0.12
379	Кофейный напиток мол	200	3.16	2.67	15.94	100.6	0.04	1.31	20	0	125.7	90	14	13
Пр	Хлеб пшеничный	75	4.95	0.45	39.15	174	0.82	0	0	0	15	48	10.5	0.67
Пр	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	22.3	103	0.07	0	0	0	15	62	22	1.15
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
	Всего:		**32.34**	**47.3**	**104.5**	**926.6**	**1.056**	**3.3**	**376.8**	**55.01**	**613**	**616.24**	**101.5**	**18.11**

Обед: 32,9%

39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	150	4.53	9.52	35.58	246.3	0.12	8.65	0	1.86	29.02	58.78	37.93	1.78
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (прокипяченной)	300/10	2.10	6.01	16.10	140.40	0.09	11.01	0	2.80	50.30	78.90	35.70	1.60
259	Жаркое по-домашнему	300	21.80	50.57	28.49	656.00	0.63	11.50	0	25.71	49.18	308.95	73.44	5.18
349	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.09	32.01	132.80	0.01	0.72	0	0.50	32.40	23.40	17.40	0.69
Пр	Хлеб пшеничный	100	6.60	0.60	52.20	232.00	1.09	0.00	0	0.00	20.00	64.00	14.00	0.89
Пр	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	22.30	103.00	0.07	0.00	0	0.00	15.00	62.00	22.00	1.15
	Всего:		**38.93**	**67.34**	**186.68**	**1510.50**	**2.01**	**31.88**	**0.00**	**30.87**	**195.90**	**596.03**	**200.47**	**11.29**

Полдник: 1,06%

398	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	4.00	0	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
338	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.06	30.00	0	1.20	57.00	48.00	36.00	6.90
	Всего:		**2.20**	**1.20**	**49.60**	**225.80**	**0.08**	**34.00**	**0.00**	**1.40**	**71.00**	**62.00**	**44.00**	**9.70**

Ужин: 35,9%

139	Капуста тушенная	150	3.06	57.52	11.83	86.92	0.04	25.26	0	12.58	86.62	61.03	31.02	12.4
234	Биточки рыбные	110	13.00	13.40	15.90	254.00	0.08	1.00	49.40	5.10	64.90	168.04	25.90	32.60
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	0.00	40.00	0.00	2.40	3.00	0.00	0.02
171	Каша пшенная	110	4.48	6.03	26.07	175.2	0.11	0	26.25	30.35	2.81	91.88	32.93	1.08
218	Вареники ленивые с молоком сгущенным (т/о)	170	23.05	12.38	35.18	344.25	0.40	0.66	82.87	0.36	158.50	260.38	33.43	0.58
385	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.10	0.90	0	0	240.00	180.00	28.00	0.20
Пр	Хлеб пшеничный	75	4.95	0.45	39.15	174.00	0.82	0.00	0	0	15.00	48.00	10.50	0.67
Пр	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	22.30	103.00	0.07	0.00	0	0.00	15.00	62.00	22.00	1.15
	Всего:		**57.72**	**102.58**	**160.16**	**1310.37**	**1.62**	**27.82**	**198.52**	**48.39**	**585.23**	**874.33**	**183.78**	**48.70**

Ужин 2: 5,34%

386	Простокваша (т/п)	200	5.8	5	8.2	101	0.06	1.6	40	0	252	192	32	0.2
Пр	Печенье	50	3.66	5	22.8	38	0.05	0	0	0	60	41.5	15	0.75
	Всего:		**9.46**	**10**	**31**	**139**	**0.11**	**1.6**	**40**	**0**	**312**	**233.5**	**47**	**0.95**
	Итого:		**140.65**	**228.42**	**531.94**	**4112.27**	**4.88**	**98.60**	**615.32**	**135.67**	**1777.13**	**2382.10**	**576.75**	**88.75**