



	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>94.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-22хн	Кисель из вишни	180	0.2	0	11.6	47.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>29.8</b>	<b>26.9</b>	<b>71.3</b>	<b>647.2</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
Пром.	Баранка простая	50	5.2	0.7	32.1	155.1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>11</b>	<b>7.1</b>	<b>41.5</b>	<b>273.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>56.5</b>	<b>50.3</b>	<b>187</b>	<b>1427.3</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>9.6</b>	<b>10.6</b>	<b>55.6</b>	<b>356.9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>22.9</b>	<b>95</b>
	<b>Обед</b>					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-2хн	Компот из кураги	180	0.9	0	14.1	60.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>27.6</b>	<b>21</b>	<b>96.6</b>	<b>686.7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-10в	Булочка ванильная	50	3.9	3.4	25.4	147.4
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9.7</b>	<b>8.4</b>	<b>33.8</b>	<b>249.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1545</b>	<b>47.8</b>	<b>40</b>	<b>208.9</b>	<b>1387.8</b>

**Четверг, 1 неделя****Завтрак**

54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>13.6</b>	<b>9.2</b>	<b>52.7</b>	<b>348</b>

**Второй завтрак**

Пром.	Сок ананасовый	180	0.5	0.2	21.2	88.7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>21.2</b>	<b>88.7</b>

**Обед**

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-25хн	Кисель из клюквы	180	0.1	0	12.6	51.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>30.4</b>	<b>28.1</b>	<b>72.5</b>	<b>664</b>

**Полдник**

54-1т	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.4	200.8
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>19.9</b>	<b>7.1</b>	<b>19.2</b>	<b>220.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>64.4</b>	<b>44.6</b>	<b>165.6</b>	<b>1321.6</b>

**Пятница, 1 неделя****Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>11.1</b>	<b>12.1</b>	<b>50.3</b>	<b>354.9</b>

**Второй завтрак**

Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>94.5</b>

**Обед**

54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-26с	Суп из овощей (вариант 2)	200	1.4	1.9	8.1	55.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	130	3.8	4.6	26.4	162.2
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	70	9.8	1.9	6	80
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>20.9</b>	<b>14.1</b>	<b>84.6</b>	<b>549.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-9в	Булочка школьная	50	4.3	1.5	28.4	143.9
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>10.1</b>	<b>6.5</b>	<b>36.8</b>	<b>245.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1495</b>	<b>43.6</b>	<b>33.2</b>	<b>192.7</b>	<b>1244.4</b>

#### Понедельник, 2 неделя

##### Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>10.8</b>	<b>12.3</b>	<b>49</b>	<b>349.6</b>

##### Второй завтрак

Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>22.9</b>	<b>95</b>

##### Обед

54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-3м	Голубцы ленивые	200	16.9	15.3	12.8	256.6
54-25хн	Кисель из клюквы	180	0.1	0	12.6	51.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>28.6</b>	<b>18.6</b>	<b>71.4</b>	<b>567.7</b>

##### Полдник

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>12.7</b>	<b>15.2</b>	<b>31.7</b>	<b>314.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1545</b>	<b>53</b>	<b>46.1</b>	<b>175</b>	<b>1327.1</b>

#### Вторник, 2 неделя

##### Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	10.8	38.4	283.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>10.9</b>	<b>14.6</b>	<b>59.3</b>	<b>412.3</b>

##### Второй завтрак

Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>94.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>18.8</b>	<b>18.4</b>	<b>97.1</b>	<b>629.1</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9.8</b>	<b>12</b>	<b>36.4</b>	<b>292.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>41</b>	<b>45.5</b>	<b>213.8</b>	<b>1428.7</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>10.7</b>	<b>15</b>	<b>53.3</b>	<b>391.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>22.9</b>	<b>95</b>
	<b>Обед</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	250	6	2.7	19.4	126.1
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>32.9</b>	<b>10.4</b>	<b>81.5</b>	<b>552.7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-9в	Булочка школьная	50	4.3	1.5	28.4	143.9
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>10.1</b>	<b>7.9</b>	<b>37.8</b>	<b>262.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1595</b>	<b>54.6</b>	<b>33.3</b>	<b>195.5</b>	<b>1301.4</b>

**Четверг, 2 неделя****Завтрак**

54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>12</b>	<b>11.3</b>	<b>60.1</b>	<b>391</b>

**Второй завтрак**

Пром.	Сок ананасовый	180	0.5	0.2	21.2	88.7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>21.2</b>	<b>88.7</b>

**Обед**

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-21г	Горошница	130	12.5	1.1	29.3	177.5
54-2м	Гуляш из говядины	70	11.9	11.6	2.7	162.5
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>35.6</b>	<b>20.3</b>	<b>83.4</b>	<b>659.3</b>

**Полдник**

54-1т	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.8	202.5
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>24.2</b>	<b>10.9</b>	<b>21.1</b>	<b>278.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>72.3</b>	<b>42.7</b>	<b>185.8</b>	<b>1417.9</b>

**Пятница, 2 неделя****Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>11.8</b>	<b>12.7</b>	<b>51.4</b>	<b>367.9</b>

**Второй завтрак**

Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>94.5</b>

**Обед**

54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11г	Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	70	9.8	1.9	6	80
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>25</b>	<b>14</b>	<b>81.2</b>	<b>551.7</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Баранка простая	50	5.2	0.7	32.1	155.1
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>11</b>	<b>7.1</b>	<b>41.5</b>	<b>273.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1515</b>	<b>49.3</b>	<b>34.3</b>	<b>195.1</b>	<b>1287.6</b>

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1
	г	г	г	г	ккал	мг
<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>11.65</b>	<b>12.6</b>	<b>53.97</b>	<b>376.23</b>	<b>0.17</b>
<b>Средние показатели за Второй завтрак</b>	<b>148</b>	<b>1.06</b>	<b>0.24</b>	<b>21.8</b>	<b>93.54</b>	<b>0.05</b>
<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>717</b>	<b>27.83</b>	<b>19.81</b>	<b>83.71</b>	<b>624.94</b>	<b>0.29</b>
<b>Средние показатели за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>12.77</b>	<b>8.82</b>	<b>33.61</b>	<b>264.73</b>	<b>0.11</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>1530</b>	<b>53.3</b>	<b>41.5</b>	<b>193.1</b>	<b>1359.4</b>	<b>0.6</b>















<b>B2</b>	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>C</b>	<b>Na</b>	<b>K</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>I</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
<b>мг</b>	<b>мкг рет.экв</b>	<b>мкг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мкг</b>	<b>мкг</b>	<b>мкг</b>
0.27	0	0.15	1.2	501.28	0	274.48	65.32	253.77	2.33	53.8	10.05	57.56
0.06	0	0	10.84	17.8	0	23.72	28.68	27.04	0.49	0.02	0.4	0.88
0.23	0	0.14	23.56	775.07	0	217.78	97.92	329.27	5.01	84.42	12.44	188.56
0.32	0	0.07	1.48	258.56	0	278.88	37.47	240.58	0.87	28.54	9.59	46
0.9	0	0.4	37.1	1552.7	0	794.9	229.4	850.7	8.7	166.8	32.5	293