

**Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 153,92 руб. (завтрак, обед)**

Категории:

- Отдельные категории обучающихся, осваивающих программы начального общего образования: обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>36,14</b>	<b>54,73</b>	<b>172,43</b>	<b>1349,11</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>14,89</b>	<b>23,40</b>	<b>86,13</b>	<b>629,68</b>
15/17	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,53	54,36
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным	200/5	4,85	7,12	25,82	186,76
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	182,00
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>21,25</b>	<b>31,33</b>	<b>86,30</b>	<b>719,43</b>
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	60	0,48	0,00	1,02	6,00
113/17	Суп - лапша домашняя	200	4,09	10,61	13,54	166,01
265/17	Плов из мяса	50/150	12,49	20,40	40,03	393,68
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>				
<b>ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>38,12</b>	<b>41,52</b>	<b>225,31</b>	<b>1461,26</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>15,72</b>	<b>8,25</b>	<b>118,37</b>	<b>627,82</b>
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	200/3	7,81	4,55	33,47	214,33
	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	213,12
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	18,60	102,03
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>22,40</b>	<b>33,27</b>	<b>106,94</b>	<b>833,44</b>
52/17	Салат из свеклы	60	0,84	3,06	6,83	59,75
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	200	4,57	12,24	19,04	204,60
278/17	Тефтели мясные с соусом	60/50	9,15	14,97	10,60	217,68
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,64	2,84	36,00	201,00
388/17	Напиток из плодов шиповника, витамин С	200	0,68	0,00	24,63	101,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>				
<b>ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>29,75</b>	<b>46,55</b>	<b>158,75</b>	<b>1204,42</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>12,68</b>	<b>8,40</b>	<b>80,50</b>	<b>467,13</b>
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	200/3	8,48	8,00	36,10	259,36
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>17,07</b>	<b>38,15</b>	<b>78,25</b>	<b>737,29</b>
75/17	Икра морковная	60	1,21	6,20	12,33	113,00
82/17	Борщ с капустой и картофелем	200	2,64	3,56	11,76	93,00

259/17	Жаркое по-домашнему	50/150	10,07	28,23	26,13	398,85
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,16	16,00	77,04
<b>Итого:</b>		<b>700</b>				
<b>ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43,85</b>	<b>43,37</b>	<b>199,85</b>	<b>1520,23</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>16,98</b>	<b>10,74</b>	<b>116,39</b>	<b>656,79</b>
421/17	Сдоба обыкновенная	100	8,20	6,33	60,27	344,50
182/17	Каша молочная ячневая (жидкая) с маслом сливочным	200/3	7,26	4,25	36,28	221,12
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
<b>Итого:</b>		<b>523</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>26,87</b>	<b>32,63</b>	<b>83,46</b>	<b>863,44</b>
57/16	Икра кабачковая	60	1,14	0,00	4,62	23,04
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,96	4,86	17,01	131,81
288/17	Птица отварная	100	13,72	20,40	1,36	365,87
303/17	Каша гречневая вязкая	150	4,61	7,10	20,78	165,46
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	29,85	128,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
<b>Итого:</b>		<b>730</b>				
<b>ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42,27</b>	<b>59,88</b>	<b>144,71</b>	<b>1306,21</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>19,61</b>	<b>19,80</b>	<b>65,67</b>	<b>532,93</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	28,26	124,77
210/17	Омлет натуральный с маслом	145/5	14,58	19,30	2,81	243,26
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
<b>Итого:</b>		<b>500</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>22,66</b>	<b>40,08</b>	<b>79,04</b>	<b>773,28</b>
45/17	Салат из белокочанной капусты	60	0,94	3,06	5,66	55,26
102/17	Суп картофельный с бобовыми	200	7,81	11,82	16,48	203,54
182/06	Ежики в соусе	60/50	8,73	22,34	12,38	285,50
310/17	Картофель отварной	150	3,03	2,78	24,49	135,06
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
<b>Итого:</b>		<b>740</b>				
<b>ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>40,02</b>	<b>77,27</b>	<b>182,39</b>	<b>1605,17</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>17,91</b>	<b>19,10</b>	<b>76,91</b>	<b>560,62</b>
15/17	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,53	54,36
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/3	10,00	6,00	38,00	246,00
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	18,60	102,03
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
<b>Итого:</b>		<b>548</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>22,11</b>	<b>58,17</b>	<b>105,48</b>	<b>1044,55</b>
75/17	Икра морковная	60	1,21	6,20	12,33	113,00
113/17	Суп вермишелевый	200	4,09	10,61	13,54	166,01
260/17	Гуляш из мяса	50/50	8,99	33,91	3,29	354,31
199/06	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,80	7,37	39,01	249,55



247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	123,16
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
<b>Итого:</b>		<b>730</b>				
<b>ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>48,83</b>	<b>36,00</b>	<b>239,41</b>	<b>1519,27</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>19,16</b>	<b>11,39</b>	<b>135,39</b>	<b>752,39</b>
182/17	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным	200/3	7,16	4,66	40,52	242,96
421/17	Сдоба обыкновенная	100	8,20	6,33	60,27	344,50
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>29,67</b>	<b>24,61</b>	<b>104,02</b>	<b>766,88</b>
35/17	Салат картофельный	60	1,14	3,22	8,97	69,39
35/06	Свекольник	200	6,65	8,92	15,49	168,84
262/17	Сердце, тушенное в соусе	50/50	14,78	9,45	10,42	185,85
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,64	2,84	36,00	201,00
348/17	Компот из изюма, витамин С	200	0,46	0,10	25,14	103,28
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
<b>Итого:</b>		<b>730</b>				
<b>ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>40,54</b>	<b>64,94</b>	<b>193,14</b>	<b>1560,17</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>13,19</b>	<b>23,23</b>	<b>100,65</b>	<b>687,24</b>
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	200/3	7,81	4,55	33,47	214,33
	Вафли	60	2,34	18,36	37,50	332,57
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
<b>Итого:</b>		<b>503</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>27,35</b>	<b>41,71</b>	<b>92,49</b>	<b>872,93</b>
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	60	0,48	0,00	1,02	6,00
98/17	Суп крестьянский с крупой	200	7,49	22,52	13,83	292,92
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13,20	11,20	17,80	231,10
312/17	Пюре картофельное	150	3,26	7,80	21,99	176,30
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	29,85	128,09
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
<b>Итого:</b>		<b>730</b>				
<b>ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>49,19</b>	<b>36,50</b>	<b>177,71</b>	<b>1256,20</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>30,26</b>	<b>9,47</b>	<b>86,06</b>	<b>560,89</b>
222/17	Пудинг из творога с молоком сгущённым	130/20	24,91	9,07	39,63	339,75
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
<b>Итого:</b>		<b>500</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>18,93</b>	<b>27,03</b>	<b>91,65</b>	<b>695,31</b>
71/04	Винегрет овощной	60	0,88	3,11	5,64	55,80
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,96	4,86	17,01	131,81
160/06	Голубцы ленивые	90/20	8,32	13,79	21,37	242,87
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,77	5,19	29,63	184,31
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
<b>Итого:</b>		<b>740</b>				
<b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42,27</b>	<b>49,73</b>	<b>184,65</b>	<b>1386,36</b>

	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>19,99</b>	<b>8,73</b>	<b>80,90</b>	<b>498,59</b>
229/17	Рыба, тушенная с овощами	50/50	12,38	5,61	6,30	125,21
304/17	Рис отварной	150	3,81	2,72	40,00	208,48
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>22,28</b>	<b>41,00</b>	<b>103,75</b>	<b>887,77</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	16,92	74,71
99/17	Суп из овощей	200	6,51	12,28	11,17	187,78
259/17	Жаркое по-домашнему	50/150	10,07	28,23	26,13	398,85
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	29,85	128,09
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>				
<b>ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>48,96</b>	<b>51,77</b>	<b>183,20</b>	<b>1420,41</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>18,54</b>	<b>25,73</b>	<b>76,44</b>	<b>626,49</b>
15/17	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,53	54,36
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
182/17	Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	8,50	9,45	16,13	183,57
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	182,00
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>30,42</b>	<b>26,04</b>	<b>106,76</b>	<b>793,92</b>
57/16	Икра кабачковая	60	1,14	0,00	4,62	23,04
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	200	4,57	12,24	19,04	204,60
271/17	Котлета домашняя	100	17,09	10,70	12,12	212,83
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,64	2,84	36,00	201,00
348/17	Компот из изюма, витамин С	200	0,46	0,10	25,14	103,28
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>				
<b>ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>37,93</b>	<b>37,33</b>	<b>195,70</b>	<b>1298,55</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>13,73</b>	<b>6,55</b>	<b>109,77</b>	<b>567,79</b>
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	200/3	7,81	4,55	33,47	214,33
	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	213,12
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>24,20</b>	<b>30,78</b>	<b>85,93</b>	<b>730,76</b>
45/17	Салат из белокочанной капусты	60	0,94	3,06	5,66	55,26
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,44	9,16	10,08	132,52
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13,20	11,20	17,80	231,10
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,77	5,19	29,63	184,31
238/06	Соус томатный	20	0,18	2,01	0,89	23,00
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>				
<b>ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>37,87</b>	<b>39,75</b>	<b>142,79</b>	<b>1107,42</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>20,11</b>	<b>28,58</b>	<b>51,03</b>	<b>552,69</b>
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
210/17	Омлет натуральный с маслом	145/5	14,58	19,30	2,81	243,26
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	18,60	102,03
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>17,76</b>	<b>11,17</b>	<b>91,76</b>	<b>554,73</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	16,92	74,71
96/17	Рассольник "Ленинградский"	200	1,83	4,70	13,54	103,78
229/17	Рыба, тушенная с овощами	50/50	10,38	3,61	3,30	87,24



304/17	Рис отварной	150	3,81	2,72	40,00	208,48
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>				
<b>ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>37,05</b>	<b>50,27</b>	<b>190,75</b>	<b>1403,83</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>16,53</b>	<b>16,94</b>	<b>109,62</b>	<b>682,27</b>
182/17	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом сливочным	200/5	6,81	10,45	29,51	246,60
421/17	Сдоба обыкновенная	100	8,20	6,33	60,27	344,50
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>20,52</b>	<b>33,33</b>	<b>81,13</b>	<b>721,56</b>
52/17	Салат из свеклы	60	0,84	3,06	6,83	59,75
99/17	Суп из овощей	200	6,51	12,28	11,17	187,78
260/17	Гуляш из мяса	50/50	6,99	10,00	3,29	131,12
312/17	Пюре картофельное	150	3,26	7,80	21,99	176,30
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	29,85	128,09
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>				
<b>ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>39,99</b>	<b>44,45</b>	<b>145,43</b>	<b>1155,84</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>14,21</b>	<b>16,17</b>	<b>72,59</b>	<b>500,67</b>
45/17	Салат из белокочанной капусты	60	0,94	3,06	5,66	55,26
206/17	Макаронны, запечённые с яйцом	195/5	10,23	12,79	37,25	305,07
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>25,78</b>	<b>28,28</b>	<b>72,84</b>	<b>655,17</b>
71/04	Винегрет овощной	60	0,88	3,11	5,64	55,80
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	200	4,57	12,24	19,04	204,60
261/17	Печень говяжья, тушенная в соусе	50/50	13,57	5,75	7,35	135,39
303/17	Каша гречневая вязкая	150	4,61	7,10	20,78	165,46
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>				
<b>ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>45,36</b>	<b>30,73</b>	<b>189,05</b>	<b>1255,57</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>12,59</b>	<b>6,68</b>	<b>88,60</b>	<b>486,17</b>
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным	200/3	7,16	4,66	40,52	242,96
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	18,60	102,03
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	<b>Итого:</b>	<b>543</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>32,77</b>	<b>24,05</b>	<b>100,45</b>	<b>769,40</b>
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	60	0,48	0,00	1,02	6,00
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,96	4,86	17,01	131,81
278/17	Тефтели мясные с соусом	60/50	9,15	14,97	10,60	217,68
54/21	Гороховое пюре	150	16,26	4,03	33,97	247,30
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	29,85	128,09
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>				
<b>ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>37,26</b>	<b>52,93</b>	<b>186,77</b>	<b>1406,13</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>13,19</b>	<b>23,23</b>	<b>100,65</b>	<b>687,24</b>
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	200/3	7,81	4,55	33,47	214,33
	Вафли	60	2,34	18,36	37,50	332,57
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>				

	<b>ОБЕД</b>		<b>24,07</b>	<b>29,70</b>	<b>86,12</b>	<b>718,89</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	16,92	74,71
35/06	Свекольник	200	6,65	8,92	15,49	168,84
265/17	Плов из мяса	50/150	12,49	20,40	22,00	321,60
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>				
<b>ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>29,76</b>	<b>44,15</b>	<b>144,65</b>	<b>1105,46</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>6,74</b>	<b>7,26</b>	<b>55,44</b>	<b>320,71</b>
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным	200/3	4,82	7,10	25,80	186,70
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
	<b>Итого:</b>	<b>523</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>23,02</b>	<b>36,89</b>	<b>89,21</b>	<b>784,75</b>
52/17	Салат из свеклы	60	0,84	3,06	6,83	59,75
113/17	Суп - лапша домашняя	200	4,09	10,61	13,54	166,01
290/17	Птица, тушенная в соусе	75/40	11,12	17,87	4,74	224,27
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,77	5,19	29,63	184,31
388/17	Напиток из плодов шиповника, витамин С	200	0,68	0,00	24,63	101,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
	<b>Итого:</b>	<b>745</b>				
<b>ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>41,85</b>	<b>46,66</b>	<b>193,47</b>	<b>1383,43</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>20,05</b>	<b>13,80</b>	<b>119,55</b>	<b>699,90</b>
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным	200/3	12,50	7,50	47,50	307,50
	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	227,50
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>21,80</b>	<b>32,86</b>	<b>73,92</b>	<b>683,53</b>
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	60	0,48	0,00	1,02	6,00
101/17	Суп картофельный с крупой	200	4,57	12,24	19,04	204,60
268/17	Шницель мясной	100	11,31	12,38	11,30	201,80
143/17	Рагу из овощей	150	2,77	8,08	20,69	166,56
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>				
<b>ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>45,21</b>	<b>41,87</b>	<b>180,98</b>	<b>1320,13</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>28,70</b>	<b>9,70</b>	<b>77,18</b>	<b>532,07</b>
	Яблоко	110	0,44	0,00	10,78	47,12
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущённым	130/20	25,22	9,38	36,72	344,61
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>16,51</b>	<b>32,17</b>	<b>103,80</b>	<b>788,06</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	16,92	74,71
82/17	Борщ с капустой и картофелем	200	2,64	3,56	11,76	93,00
259/17	Жаркое по-домашнему	50/150	10,07	28,23	26,13	398,85
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	123,16
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>				