

МЕНЮ № 1 весенне-летний период

№ рецептуры, Сб.рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ													
	ДЕНЬ ПЕРВЫЙ (понедельник)													
	<i>Завтрак</i>													
3 (2004)	Бутерброд с сыром (российским) (хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр)	15/5/15	4,7	7,9	7,3	119,1	0,04	0,05	0,03	0,3	88	50	4	0,1
340 (2004)	Омлет натуральный с маслом сливочным (яйца, молоко, соль, масло сливочное)	200/5	7,2	11,5	2,4	141,9	0,08	-	0,06	0,7	120	180	11	1,1
	Булочка «Снежинка» промышленного производства	70	3,6	6,4	37,1	220,4	0,11	-	0,02	4,0	31	69	13	1,3
685(2004)	Чай с сахаром (вода, чай, сахар)	200/15	0,2	-	15,0	60,8	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,7	0,06	-	-	0,6	11,0	36	8	0,6
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	<i>Итого завтрак</i>		27,1	26,6	106,8	754,1	0,33	0,05	0,11	5,9	269	380	50	5,1
	<i>Обед</i>													
71(2007)	Огурцы натуральные свежие (порционно)	100	0,8	-	3,4	16,8	0,03	10,0	-	0,1	23	42	14	0,6
124 (2004)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (бульон мясной, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, соль, специи, масло сливочное, сметана)	250/10	2,0	14,3	6,0	160,7	0,05	20,5	-	0,8	165	185	25	0,8
437 (2004)	Гуляш из говядины п/ф (говядина п/ф, масло сливочное, лук репчатый, томатное пюре, соль, мука пшеничная)	100/75	13,9	6,5	2,0	122,1	0,04	1,1	-	0,6	28	112	18	1,1
508 (2004)	Каша гречневая рассыпчатая (вода, крупа гречневая, соль, масло сливочное)	180	10,6	12,4	45,8	337,2	0,12	-	-	1,3	18	108	73	2,4
638 (2004)	Компот из кураги (вода, курага, сахар, кислота лимонная)	200	1,2	-	31,6	131,2	-	-	-	0,4	132	30	22	2,4
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2

	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	Итого обед		40,3	34,8	174,3	1171	0,42	31,6	-	5,8	401	613	181	10,5
	Полдник													
	Печенье «Сливочное» промышленного производства	50	9,5	10,1	52,9	340,5	0,05	-	0,01	2,0	11	110	7	0,7
	Молоко пастеризованное 2,5% жирн. (кипяченое)	200	5,6	5,0	9,4	105,0	0,06	2,0	0,04	-	242	182	28	0,2
	Итого полдник		15,1	15,1	62,3	445,5	0,11	2,0	0,05	2,0	253	292	35	0,9
	Ужин													
381/592 (2004)	Филе минтая п/ф, запеченного с картофелем по-русски с соусом белым (филе минтая п/ф, картофель, масло сливочное, бульон рыбный, мука пшеничная, сухари, соль)	100/150/50	14,8	23,4	25,0	369,8	0,26	24,0	0,06	1,8	120	140	46	2,6
	Сок томатный натуральный промышленного производства	200	2,0	0,2	5,8	33,0	0,06	20,0	-	0,8	14	64	24	-
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,0	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	Итого ужин		27,3	25,0	106,9	761,6	0,48	44,0	0,06	4,1	164	324	96	5,4
	ВСЕГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		109,8	101,5	450,3	3132,2	1,34	77,6	0,22	17,8	1087	1609	362	21,9
	ДЕНЬ ВТОРОЙ (вторник)													
	Завтрак													
	Банан свежий	100	2,2	0,8	31,5	91,0	0,06	15,0	-	0,06	12	63	42	1,0
358 (2004)	Сырники из творога п/ф с молоком сгущенным (сырники из творога п/ф, масло сливочное, молоко сгущенное)	200/20	14,0	18,4	15,4	283,2	0,12	0,8	0,02	1,4	300	399	60	0,8
693 (2004)	Какао с молоком (какао-порошок, вода, молоко, сахар)	200	4,0	5,0	22,5	150,6	-	-	-	-	102	120	18	0,6
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	163,8	0,08	-	-	0,77	14	46	10	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	Итого завтрак		27,3	25,2	121,7	771,8	0,3	15,8	0,02	2,5	439	665	138	4,4
	Обед													
78 (2004)	Икра свекольная (свекла, томатное пюре,	100	2,4	7,6	13,0	130,0	0,06	16,6	0,02	0,2	48	46	19	0,7

	масло растительное, лимонная кислота, соль, сахар)													
117 (2004)	Борщ полтавский с галушками со сметаной (бульон мясной, свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатное пюре, мука пшеничная, яйца, соль, сметана)	250/45/10	7,2	13,1	8,7	181,5	0,12	15,6	0,03	2,6	91	108	46	2,2
466/600 (2004)	Биточки из говядины п/ф паровые с соусом сметанным (биточки из говядины п/ф, бульон мясной, сметана, мука пшеничная, соль)	100/50	14,9	13,2	6,8	205,6	0,08	-	-	0,8	41	109	26	1,5
520 (2004)	Картофельное пюре (вода, картофель, молоко, соль, масло сливочное)	200	4,2	9,0	29,2	214,6	0,15	5,6	-	0,2	40	84	30	1,0
640 (2004)	Кисель из брусники (вода, брусника мороженая, сахар, крахмал картофельный)	200	0,1	-	27,0	108,4	-	1,8	-	0,2	12	7	1	0,1
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	Итого обед		40,6	44,5	170,2	1243,1	0,59	39,6	0,05	5,7	267	490	151	8,7
	Полдник													
	Кекс «Сибирский» промышленного производства	75	9,2	11,0	55,5	357,8	0,11	-	0,02	4,0	11	175	13	1,3
	Молоко питьевое ультра «Сашок» 2,5%, 0,2л (промышленного производства)	200	4,6	5,4	8,0	95,4	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,2
	Итого полдник		13,8	13,0	29,5	453,2	0,17	1,4	0,06	4,0	251	365	41	1,5
	Ужин													
492 (2004)	Плов из птицы (мясо куриное п/ф, лук репчатый, морковь, вода, крупа рисовая, масло растительное, томатное пюре, соль)	200	16,2	23,9	18,4	353,5	0,07	1,6	-	0,6	65	53	34	1,4
705 (2004)	Компот из плодов шиповника (шиповник сушеный, вода, сахар)	200	1,0	-	27,4	110,0	0,04	8,0	-	1,6	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,0	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	Итого ужин		27,7	25,3	121,9	822,3	0,27	9,6	-	3,7	136	209	80	4,6
	ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ		109,4	108	443,3	3290,4	1,33	66,4	0,13	15,9	1093	1729	410	19,2

ДЕНЬ ТРЕТИЙ (среда)														
<i>Завтрак</i>														
1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (хлеб пшеничный, масло сливочное)	15/10	1,1	9,0	6,8	112,6	-	-	0,01	0,1	28	10	1	0,1
311 (2004)	Каша манная (жидкая) на молоке с маслом сливочным (крупа манная, молоко, сахар, соль, масло сливочное)	200/5	9,1	8,6	21,0	197,8	0,04	-	0,04	2,3	44	29	8	0,4
	Ватрушка с повидлом промышленного производства	75	8,0	10,3	33,8	259,9	0,05	-	0,01	2,0	16	63	7	0,7
686 (2004)	Чай с сахаром и лимоном (вода, чай, сахар, лимон)	200/15/7	0,3	-	15,2	62,0	-	2,2	-	-	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,7	0,06	-	-	0,6	11,0	36	8	0,6
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	<i>Итого завтрак</i>		24,5	28,7	121,8	844,2	0,19	2,2	0,06	5,3	122	183	38	3,8
<i>Обед</i>														
71 (2007)	Помидоры натуральные свежие (порционно)	100	1,2	0,2	4,6	25,0	0,06	25,0	-	0,7	14	26	20	0,9
132 (2004)	Рассольник ленинградский со сметаной (бульон мясной, крупа рисовая, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль, масло сливочное, сметана)	250/10	3,0	4,5	20,1	132,9	0,1	8,2	-	0,8	132	80	30	1,0
391 (2004)	Котлеты рыбные из минтая п/ф (котлеты п/ф, масло растительное)	100	11,1	15,5	10,0	223,9	0,6	3,0	-	0,1	10	100	21	1,1
240/553 (1996)	Картофель, запеченный в сметанном соусе (картофель, масло сливочное; бульон мясной, сметана, мука пшеничная, соль)	150/50	8,0	13,0	7,6	179,4	0,8	3,6	-	0,4	26	13	20	1,0
631 (2004)	Компот из свежих яблок (вода, яблоки свежие, сахар, кислота лимонная)	200	0,2	-	35,8	144,0	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	<i>Итого обед</i>		35,3	34,8	163,6	1108,2	0,5	43,8	-	3,9	231	369	128	10
<i>Полдник</i>														
278 (1996)	Лапшевник с творогом и маслом сливочным (макаронные изделия, вода, творог, сахар, сметана, сухари, соль, масло сливочное)	150/ 5	11,2	12,3	56,8	382,7	0,11	-	0,02	4,0	21	149	13	1,3

	Молочный коктейль 2,5%, 0,2л (промышл. производства)	200	4,6	5,0	8,0	95,4	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,2
	Итого полдник		15,8	17,3	64,8	478,1	0,17	1,4	0,06	4,0	261	339	41	1,5
	Ужин													
413 /587 (2004)	Сосиски говяжьи с соусом томатным (вода, сосиски; бульон мясной, масло сливочное, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, сахар, соль)	100/50	12,5	24,1	1,0	270,9	0,04	-	-	0,6	30	97	18	2,2
214 (2004)	Капуста тушеная (капуста свежая белокочанная, вода, лук репчатый, морковь, масло сливочное, кислота лимонная, мука пшеничная, томатное пюре, сахар, соль)	200	3,7	6,9	16,0	141,0	0,04	25,5	-	1,5	87	60	30	1,2
	Сок апельсиновый натуральный промышленного производства	200	1,4	-	25,6	108,0	0,08	50,0	-	0,4	36	26	22	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	Итого ужин		28,1	32,4	118,7	878,7	0,32	75,5	-	4,0	184	303	96	6,8
	ВСЕГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ		103,7	113,2	468,9	3264,2	1,18	123	0,12	17,2	798	1194	303	22,1
	ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ (четверг)													
	Завтрак													
	Слойка с сыром из слоеного дрожжевого теста, промышленного производства	80	7,7	6,2	6,5	112,6	0,06	0,6	0,01	-	172	217	20	1,2
311 (2004)	Каша кукурузная (жидкая) на молоке с маслом сливочным (крупа кукурузная, молоко, масло сливочное, соль)	200/5	5,3	5,8	28,4	187,0	0,08	-	0,1	0,3	8	44	12	1,1
	Печенье промышленного производства	50	4,5	8,7	21,0	180,3	0,01	-	-	-	25	20	18	1,0
692	Кофейный напиток на молоке (вода, кофейный напиток, молоко, сахар)	200	2,5	3,6	28,7	157,2	0,02	0,4	-	-	34	50	-	-
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,6	0,04	-	-	0,4	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	Итого завтрак		23,0	25,0	122,2	813,9	0,25	1,0	0,11	1,0	254	394	64	4,9
	Обед													
	Икра из баклажан промышленного	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,0	-	3,1	41	37	15	0,7

	производства для питания подростков													
139 (2004)	Суп картофельный с фасолью (бульон мясной, фасоль, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль)	250	5,3	7,0	11,3	129,4	0,05	2,3	0,02	0,3	90	220	18	0,8
495(2004)	Котлета натуральная из куриного филе (филе куриное п/ф, масло сливочное, соль)	100	16,5	11,7	3,9	186,9	0,05	-	0,01	0,5	99	105	26	0,7
224 /587 (2004)	Рагу из овощей с соусом томатным (капуста свежая, вода, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное; бульон мясной, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, сахар, соль)	150/30	4,6	14,2	21,4	231,8	0,08	12,0	-	1,8	97	97	40	1,2
640 (2004)	Кисель из клюквы (вода, клюква мороженая, сахар, крахмал картофельный)	200	0,1	-	27,0	108,4	-	1,8	-	0,2	12	7	1	0,1
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	Итого обед		40,2	43,4	156,8	1178,5	0,4	30,1	0,03	10,7	415	639	144	7,4
	Полдник													
728 (2004)	Блинчики п/ф с джемом (блинчики п/ф, джем)	100/25	10,1	11,1	54,1	356,7	0,03	0,02	-	5,7	35	171	34	1,3
	Молоко пастеризованное 2,5% жирн. (кипяченое)	200	5,6	5,0	9,4	105,0	0,06	2	0,04	-	242	182	28	0,2
	Итого полдник		15,7	16,1	63,5	461,7	0,09	2,02	0,04	5,7	277	353	62	1,5
	Ужин													
439 /600 (2004)	Печень говяжья п/ф, тушенная в сметанном соусе (печень говяжья п/ф, мука пшеничная, масло растительное, вода, сметана, соль)	100/50	15,3	21,8	5,9	281,0	0,29	19,1	0,08	1,5	45	129	26	7,5
518 (2004)	Картофель отварной (вода, картофель, соль, масло сливочное)	180	3,2	2,2	18,1	105,0	0,5	2,6	0,04	0,2	90	10	64	1,0
685(2004)	Чай с медом (вода, чай, мед)	200/20	0,4	-	24,1	98,0	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	Итого ужин		29,4	25,4	124,2	842,8	0,95	21,7	0,12	3,2	178	267	122	12,1
	ВСЕГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ		108,3	109,9	466,7	3296,9	1,67	24,1	0,3	17,5	1083	1616	377	25,2

ДЕНЬ ПЯТЫЙ (пятница)														
<i>Завтрак</i>														
2 (2004)	Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный, масло сливочное, повидло)	15/5/20	1,2	3,1	21,0	116,7	-	1,1	0,01	0,1	28	10	1	0,9
342 (2004)	Омлет с сыром и маслом сливочным (яйца, молоко, соль, сыр, масло сливочное)	200/5	18,6	18,9	2,7	255,3	0,08	0,05	0,09	0,7	215	290	11	1,1
	Пирог с начинкой (курага) промышленного производства	50	2,6	5,0	22,6	145,8	0,11	-	0,02	4,0	61	119	13	1,3
685(2004)	Чай с сахаром (вода, чай, сахар)	200/15	0,2	-	15,0	60,8	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,7	0,06	-	-	0,6	11,0	36	8	0,6
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	<i>Итого завтрак</i>		28,6	27,8	106,3	790,5	0,29	1,15	0,12	4,9	334	500	47	5,9
<i>Обед</i>														
78 (2004)	Икра морковная (морковь, томатное пюре, масло растительное, лимонная кислота, соль, сахар)	100	2,2	7,6	11,4	122,8	0,05	12,8	0,25	1,0	46	68	28	0,5
138 (2004)	Суп картофельный с крупой (бульон мясной, крупа рисовая, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль)	250	2,6	2,3	14,3	88,3	0,09	8,2	-	1,3	93	63	25	0,9
369/606 (2004)	Филе кеты п/ф отварное с соусом польским (филе кеты п/ф, вода; мука пшеничная, бульон рыбный, яйца, масло сливочное, кислота лимонная, соль)	100/50	20,7	22,5	0,5	287,3	0,07	1,8	0,08	1,0	137	199	21	0,7
520 (2004)	Картофельное пюре (вода, картофель, молоко, соль, масло сливочное)	200	4,2	9,0	29,2	214,6	0,15	5,6	-	0,2	40	84	30	1,0
705 (2004)	Компот из плодов шиповника (шиповник сушеный, вода, сахар)	200	1,0	-	27,4	110,0	0,04	8,0	-	1,6	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	<i>Итого обед</i>		42,5	43,0	168,3	1223	0,58	36,4	0,33	6,8	391	586	153	6,7
<i>Полдник</i>														
362 (2004)	Пудинг из творога, запеченный с маслом сливочным (творог, крупа манная, сахар, яйца, изюм, сметана, сухари, ванилин,	150/5	13,7	11,0	32,8	285	0,1	0,8	0,05	1,9	200	233	25	0,6

	масло сливочное)													
630 (1996)	Чай с молоком (вода, чай, молоко, сахар)	150/50/15	1,0	3,6	30,4	158,0	0,01	0,6	-	0,1	56	112	10	0,3
	Итого полдник		14,7	14,6	63,2	443,0	0,11	1,4	0,05	2,0	256	345	35	0,9
	Ужин													
462/597 (2004)	Тефтели из говядины п/ф с соусом молочным (тефтели из говядины п/ф, масло сливочное, мука пшеничная, молоко, соль)	100/75	13,5	22,1	11,3	298,1	0,07	1,6	-	0,6	70	193	34	1,4
523 (2004)	Овощи отварные с маслом сливочным (морковь, капуста цветная, фасоль стручковая, вода, соль, масло сливочное)	180/5	3,1	5,7	7,9	100,0	0,09	19,5	-	0,2	129	42	14	1,3
	Сок яблочный натуральный промышленного производства	200	1,0	-	21,2	88,8	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	Итого ужин		28,1	29,2	116,5	845,7	0,34	25,1	-	2,5	244	369	82	8,3
	ВСЕГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ		113,9	114,6	454,3	3302,2	1,32	64,1	0,5	16,2	1225	1800	317	21,8
	ДЕНЬ ШЕСТОЙ (суббота)													
	Завтрак													
3 (2004)	Бутерброд с сыром (российским) (хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр)	15/5/15	4,7	7,9	7,3	119,1	0,04	0,05	0,03	0,3	88	50	4	0,1
302 (2004)	Каша вязкая пшенная с маслом сливочным (крупа пшенная, вода, молоко, сахар, соль, масло сливочное)	200/5	9,1	11,7	33,4	275,3	0,19	-	0,1	1,7	29	118	44	1,5
693 (2004)	Какао с молоком (вода, какао-порошок, молоко, сахар)	200	4,0	5,0	22,5	150,6	-	-	-	-	102	120	18	0,6
	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,7	0,06	-	-	0,6	11,0	36	8	0,6
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	Итого завтрак		23,8	25,4	108,2	756,9	0,33	0,05	0,13	2,9	237	361	82	4,0
	Обед													
	Икра из кабачков промышленного производства для питания подростков	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,0	-	3,1	41	17	15	0,7
135 (2004)	Суп из овощей (бульон мясной, капуста свежая, горошек консервированный,	250	2,2	6,5	5,4	88,9	0,24	6,2	-	1,0	106	49	37	2,1

	картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль)													
423 (2004)	Бефстроганов п/ф из отварной говядины (п/ф) (говядина п/ф, масло сливочное, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, соль)	100/75	17,6	9,2	3,4	164,0	0,24	1,6	0,23	2,0	83	69	25	2,2
516 (2004)	Макаронные изделия отварные (вода, макароны, соль, масло сливочное)	180	7,0	18,2	37,0	339,8	0,06	-	-	2,0	32	34	8	0,8
700 (2004)	Компот из клюквы (вода, клюква мороженая, сахар)	200	-	-	32,2	128,8	-	1,8	-	0,2	11	6	2	0,2
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	Итого обед		40,5	44,4	171,2	1243,5	0,74	16,6	0,23	10	233	311	116	9,2
	Полдник													
	Рулетик с маком промышленного производства	100	11,1	10,1	56,6	361,7	0,11	-	0,02	4,0	31	189	13	1,3
	Йогурт «Чудо» малиновый фραπε 2,5% жирн.	200	4,6	5,0	8,0	95,4	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,2
	Итого полдник		15,7	15,1	64,6	457,1	0,17	1,4	0,06	4,0	271	379	41	1,5
	Ужин													
582	Голубцы ленивые п/ф, запеченные с соусом молочным (голубцы ленивые с говядиной п/ф, масло сливочное, мука пшеничная, молоко, соль)	150/75	15,0	23,2	13,6	323,2	0,05	-	-	0,7	130	84	32	1,4
	Сок абрикосовый натуральный промышленного производства	200	1,0	-	28,0	112,0	0,04	8,0	-	0,3	6	36	-	0,4
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	Итого ужин		26,5	24,6	117,7	794,0	0,25	8,0	-	2,5	167	240	58	4,6
	ВСЕГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ		106,5	109,5	461,7	3251,5	1,49	26,1	0,42	19,4	908	1291	297	19,3
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ													
	ДЕНЬ СЕДЬМОЙ (понедельник)													
	Завтрак													
	Апельсин свежий	100	0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	0,4	34	23	13	0,3
366 (2004)	Запеканка из творога с маслом сливочным	200/5	16,0	24,0	24,6	410,4	0,12	0,8	0,05	2,0	260	374	50	1,0

	(творог, крупа манная, вода, сахар, соль, яйца, сухари, масло сливочное)													
685(2004)	Чай с джемом (вода, чай, джем)	200/20	0,3	-	21,3	86,4	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	163,8	0,08	-	-	0,77	14	46	10	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	Итого завтрак		24,3	25,0	106,6	781,8	0,24	60,8	0,05	3,5	341	488	87	4,1
	Обед													
88 (2004)	Сельдь с картофелем и маслом растительным (филе сельди п/ф, картофель, масло растительное, соль)	35/65	4,0	9,6	4,1	118,8	0,01	12,6	0,05	0,3	120	68	10	0,3
139 (2004)	Суп картофельный с горохом (бульон мясной, горох сух., картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль)	250	4,1	4,4	4,0	72,0	0,24	6,2	-	1,0	125	109	37	2,1
389 (2004)	Котлеты рубленые из горбуши п/ф паровые с маслом сливочным (котлеты рубленые из горбуши п/ф, масло сливочное)	100/5	8,6	19,3	0,9	211,7	0,05	-	0,08	0,8	113	100	15	2,4
508 (2004)	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (вода, крупа гречневая, соль, масло сливочное)	180/5	12,8	12,5	58,0	395,5	0,13	-	-	1,4	25	109	75	2,6
640 (2004)	Кисель из брусники (вода, брусника мороженая, сахар, крахмал картофельный)	200	0,1	-	27,0	108,4	-	1,8	-	0,2	12	7	1	0,1
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	Итого обед		41,4	48,4	179,5	1309,4	0,47	20,6	0,13	5,4	430	529	167	10,7
	Полдник													
	Слойка свердловская промышленного производства	80	9,0	11,3	54,8	356,9	0,05	-	0,01	2,0	12	145	7	0,7
	Молоко пастеризованное 2,5% жирн. (кипяченое)	200	5,6	5,0	9,4	105,0	0,06	2	0,04	-	242	182	28	0,2
	Итого полдник		14,6	16,3	64,2	461,9	0,11	2,0	0,05	2,0	254	327	35	0,9
	Ужин													
448 (2004)	Бифштекс рубленый из говядины п/ф(бифштекс рубленый из говядины п/ф, масло растительное)	100	12,7	16,0	7,0	222,8	0,13	12	0,03	0,8	119	170	23	1,3
537/600	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150/50	4,3	7,2	29,1	198,4	0,04	-	-	-	26	47	14	0,7

(2004)	(свекла, вода, масло сливочное, сахар, сметана, мука пшеничная, соль)													
	Сок персиковый натуральный промышленного производства	200	3,0	-	11,2	56,8	0,02	4,0	-	0,2	34	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	Итого ужин		28,5	24,6	123,4	836,8	0,35	16,0	0,03	2,5	210	351	71	7,6
	ВСЕГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		108,8	114,3	473,7	3389,9	1,18	99,4	0,26	13,4	1235	1695	360	23,3
	ДЕНЬ ВОСЬМОЙ (вторник)													
	Завтрак													
337(2004)	Яйцо вареное	40	10,1	4,6	0,3	83,0	0,03	-	0,05	0,2	52	77	5	1,0
236 (2004)	Котлеты морковные п/ф с маслом сливочным (котлеты морковные п/ф, масло сливочное)	200/5	6,6	19,0	38,3	350,6	0,05	-	0,04	2,4	33	32	35	1,4
686 (2004)	Чай с сахаром и лимоном (вода, чай, сахар, лимон)	200/15/7	0,3	-	15,2	62,0	-	2,2	-	-	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	163,8	0,08	-	-	0,77	14	46	10	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	Итого завтрак		24,1	24,6	106,1	742,6	0,2	2,2	0,09	3,67	122	200	64	5,2
	Обед													
71 (2007)	Помидоры натуральные свежие (порционно)	100	1,2	0,2	4,6	25,0	0,06	25,0	-	0,7	14	26	20	0,9
111/112 (2004)	Борщ сибирский с фрикадельками из говядины (п/ф) со сметаной (бульон мясной, свекла, капуста свежая, морковь, картофель, фасоль, лук репчатый, масло сливочное, томатное пюре, сметана; фрикадельками из говядины п/ф)	250/17,5/10	3,9	11,2	14,0	172,4	0,1	10,0	-	1,0	62	150	42	1,7
499/595 (2004)	Котлеты рубленые из куриного филе п/ф с соусом молочным (котлеты рубленые из куриного филе п/ф, масло сливочное; молоко, бульон мясной, мука пшеничная, соль)	75/50	17,1	13,5	8,9	225,5	0,08	1,2	0,06	2,0	246	212	38	3,2
216 (2004)	Картофель тушеный (морковь, картофель, лук репчатый, масло сливочное, томатное	180	5,1	10,0	35,7	253,2	0,18	5,6	-	0,4	45	91	37	1,0

	пюре, соль)													
638 (2004)	Компот из изюма (вода, изюм, сахар, лимонная кислота)	200	0,4	-	27,4	111,2	-	1,1	-	0,8	28	16	6	1,4
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	Итого обед		39,6	36,5	176,1	1215,3	0,6	42,9	0,06	6,6	430	631	172	11,4
	Полдник													
	Плюшка с сахаром промышленного производства	80	10,1	11,8	56,1	371,0	0,11	-	0,02	4,0	21	189	13	1,3
	Молоко «Сашок» 2,5% жирн., пром. Пр-ва	200	4,6	5,4	8,0	95,4	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,2
	Итого полдник		14,7	17,2	64,1	466,4	0,17	1,4	0,06	4,0	261	379	31	1,5
	Ужин													
411 (2004)	Говядина п/ф отварная (говядина п/ф, вода, морковь, лук репчатый, соль)	100	11,3	10,9	-	143,3	0,05	-	-	0,7	65	184	32	1,4
508 (2004)	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным (вода, крупа перловая, соль, масло сливочное)	180/5	6,0	12,5	22,6	226,9	0,04	-	-	-	111	47	14	0,7
	Сок апельсиновый натуральный промышленного производства	200	1,4	-	23,6	100,0	0,08	80,0	-	0,9	36	26	-	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	Итого ужин		29,2	24,8	122,3	829,0	0,33	80,0	-	3,1	243	377	72	5,5
	ВСЕГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ		107,6	103,1	468,6	3253,3	1,3	126	0,21	17,4	1056	1587	339	23,6
	ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ (среда)													
	Завтрак													
97 (2004)	Сыр российский (порционно)	30	4,0	8,9	0,1	96,5	0,01	0,3	0,05	0,1	150	103	14	0,3
360 (2004)	Сырники с морковью п/ф со сгущенным молоком (сырники с морковью п/ф, масло сливочное, молоко сгущенное)	200/20	9,9	11,6	27,0	252,0	0,04	-	0,04	2,1	22	105	36	0,8
692 (2004)	Напиток кофейный на молоке (вода, кофейный напиток, молоко, сахар)	200	2,5	3,6	28,7	157,2	0,02	0,4	-	-	34	50	-	-
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	163,8	0,08	-	-	0,77	14	46	10	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	Итого завтрак		23,5	25,1	108,1	752,7	0,19	0,7	0,09	3,3	227	341	58	3,1

<i>Обед</i>														
71 (2007)	Огурцы натуральные свежие (порционно)	100	0,8	-	3,4	16,8	0,03	10,0	-	0,1	23	42	14	0,6
128 (2004)	Щи по-уральски со сметаной (бульон мясной, пшено, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, сметана)	250/10	2,3	5,2	6,9	83,6	0,03	20,0	-	1,0	65	123	25	0,8
388/593 (2004)	Котлета рыбная из кеты п/ф, припущенная с соусом томатным (котлета рыбная из кеты п/ф, бульон рыбный, масло сливочное, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, сахар, соль)	100/50	18,9	15,2	6,6	238,8	0,07	3,0	0,02	0,7	134	144	28	0,7
516 (2004)	Макаронные изделия отварные (вода, макароны, соль, масло сливочное)	180	7,0	18,2	37,0	339,8	0,06	-	-	2,0	32	34	8	0,8
640 (2004)	Кисель из клюквы (вода, клюква свежая, сахар, крахмал картофельный)	200	-	-	32,2	128,8	-	1,8	-	0,2	11	6	2	0,2
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	Итого обед		40,8	40,2	168,1	1121,8	0,37	34,8	0,02	5,7	300	485	106	6,3
<i>Полдник</i>														
728 (2004)	Оладьи «Солнцепек» п/ф с маслом сливочным	150/5	10,9	11,7	55,6	371,3	0,15	2,5	-	1,9	28	178	29	2,0
	Кефир 2,5 % жирн.	200	4,6	5,0	8,0	95,4	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,2
	Итого полдник		15,5	16,7	63,6	466,7	0,21	3,9	0,04	1,9	268	368	57	2,2
<i>Ужин</i>														
489 (2004)	Рагу из птицы (мясо куриное п/ф, вода, картофель, морковь, корень петрушки, лук репчатый, томатное пюре, мука пшеничная, масло сливочное, соль)	100/150	12,6	23,8	19,4	302,6	0,08	1,2	0,06	2,0	76	172	38	3,2
	Сок яблочный натуральный промышленного производства	200	1,0	-	23,4	94,0	0,02	4,0	-	1,0	36	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	Итого ужин		24,1	25,2	118,9	755,4	0,26	5,2	0,06	4,5	143	210	74	6,4
	ВСЕГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ		103,9	107,2	465,6	3185,6	1,03	44,6	0,21	15,4	938	1404	295	18

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ (четверг)														
Завтрак														
1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	1,1	9,0	6,8	112,6	-	-	0,01	0,1	28	10	1	0,1
302 (2004)	Каша вязкая овсяная «Геркулес» на молоке с сахаром (крупа овсяная, молоко, сахар, соль)	200/5	16,0	14,8	33,4	330,8	0,14	-	-	-	38	66	60	1,6
685(2004)	Чай с сахаром (вода, чай, сахар)	200/15	0,4	-	24,1	98,0	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,7	0,06	-	-	0,6	11,0	36	8	0,6
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	Итого завтрак		23,5	24,6	109,3	753,3	0,24	-	0,01	1,0	96	157	83	4,3
Обед														
	Икра из баклажан промышленного производства для питания подростков	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,0	-	3,1	41	37	15	0,7
161 (2004)	Суп молочный с крупой (молоко, вода, крупа рисовая, сахар, соль, масло сливочное)	250	7,0	8,9	20,7	190,9	0,07	0,7	0,05	0,5	147	125	20	0,5
431/600 (2004)	Печень говяжья п/ф по-строгановски с соусом сметанным (печень говяжья п/ф, масло сливочное, томатное пюре; сметана, бульон мясной, мука пшеничная, соль)	100/75	17,2	15,0	7,8	235,0	0,04	-	-	0,6	110	161	18	2,2
520 (2004)	Картофельное пюре (вода, картофель, молоко, соль, масло сливочное)	200	4,2	9,0	29,2	214,6	0,15	5,6	-	0,2	40	84	30	1,0
705 (2004)	Компот из плодов шиповника (шиповник сушеный, вода, сахар)	200	1,0	-	27,4	110,0	0,04	8,0	-	1,6	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	Итого обед		43,1	43,4	178,3	1271,5	0,69	21,3	0,05	7,7	413	579	132	8
Полдник														
267 (2004)	Морковная запеканка с маслом сливочным (морковь, вода, крупа манная, сахар, соль, сухари, сметана, масло сливочное)	100/5	11,1	12,0	56,2	377,2	0,06	0,1	0,1	2,3	28	199	37	1,4
	Коктейль молочный 2,5% жирн., 0,2л промышленного производства	200	4,6	5,0	8,0	95,4	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,2
	Итого полдник		15,7	17,0	64,2	472,6	0,12	1,5	0,14	2,3	268	389	65	1,6
Ужин														

413/587 (2004)	Сосиски говяжьи с соусом томатным (вода, сосиски; бульон мясной, масло сливочное, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, сахар, соль)	100/50	12,5	24,1	1,0	270,9	0,04	-	-	0,6	30	167	18	2,2
214 (2004)	Капуста тушеная (капуста свежая белокочанная, вода, лук репчатый, морковь, масло сливочное, кислота лимонная, мука пшеничная, томатное пюре, сахар, соль)	200	3,7	6,9	21,4	141,0	0,04	25,5	-	1,5	87	60	30	1,2
	Сок томатный натуральный промышленного производства	200	2,0	-	6,6	36,0	0,02	20,0	-	1,0	26	64	52	1,4
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,0	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	Итого ужин		28,7	32,4	105,1	806,7	0,26	45,5	-	4,6	194	311	126	7,6
	ВСЕГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ		111	117,4	456,9	3304,1	1,31	68,3	0,2	15,6	971	1436	406	21,5
	ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ (пятница)													
	Завтрак													
96 (2004)	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	7,2	0,1	65,6	-	-	0,04	0,1	2	3	-	-
362 (2004)	Пудинг из творога запеченный с джемом (творог, крупа манная, вода, сахар, соль, ванилин, яйца, изюм, сухари, сметана, масло сливочное, джем)	200/10	19,3	19,1	44,3	426,3	0,12	0,8	0,05	2,0	243	294	50	1,0
686 (2004)	Чай с сахаром и лимоном (вода, чай, сахар, лимон)	200/15/7	0,3	-	15,2	62,0	-	2,2	-	-	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	163,8	0,08	-	-	0,77	14	46	10	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	Итого завтрак		26,8	27,3	111,9	800,9	0,24	3,0	0,09	3,2	282	388	74	3,8
	Обед													
71 (2007)	Помидоры натуральные свежие (порционно)	100	1,2	0,2	4,6	25,0	0,06	25,0	-	0,7	14	26	20	0,9
168 (2004)	Суп – пюре из разных овощей (бульон мясной, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, молоко, мука пшеничная, соль)	250	8,5	6,8	12,9	117,8	0,09	7,4	0,02	0,2	92	101	29	0,8

390 (2004)	Котлеты рыбные из п/ф, припущенные (котлеты рыбные из минтая п/ф, вода, масло растительное, морковь, лук репчатый, соль)	100	8,6	19,3	0,9	211,7	0,05	-	0,08	0,8	113	100	15	2,4
512 (2004)	Рис припущенный с маслом сливочным (крупа рисовая, вода, соль, масло сливочное)	180/5	4,3	7,2	29,1	198,4	0,04	-	-	-	26	47	14	0,7
639 (2004)	Компот из смеси сухофруктов (вода, яблоки, груши, чернослив, изюм, урюк, курага, сахар, кислота лимонная)	200	0,6	-	31,4	128,0	0,04	3,6	-	0,2	19	34	9	4,8
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	Итого обед		35	35,1	164,4	1083,9	0,46	36	0,1	3,6	299	444	116	12,8
	Полдник													
	Кекс сибирский в/с промышленного производства	100	9,9	10,1	54,5	348,5	0,05	-	0,01	2,0	16	185	7	0,7
	Молоко пастеризованное 2,5% жирн. (кипяченое)	200	5,6	5,0	9,4	105,0	0,06	2	0,04	-	242	182	28	0,2
	Итого полдник		15,5	15,1	63,9	453,5	0,11	2,0	0,05	2,0	258	367	35	0,9
	Ужин													
441 (1996)	Котлета натуральная из куриного филе п/ф, припущенная (филе куриное п/ф, вода, масло сливочное, кислота лимонная, соль)	100	13,0	17,1	0,5	207,9	0,08	1,2	0,06	2,0	43	152	38	3,2
518 (2004)	Картофель отварной с маслом сливочным (картофель, вода, соль, масло сливочное)	180/5	4,0	7,2	21,8	168,0	0,6	3,6	0,04	0,4	90	20	64	1,0
	Сок апельсиновый натуральный промышленного производства	200	1,4	-	23,6	100,0	0,08	80,0	-	0,9	36	26	-	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	Итого ужин		28,9	25,7	132,0	834,7	0,92	84,8	0,1	5,0	200	318	128	7,6
	ВСЕГО ЗА ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ		106,2	103,2	472,2	3173,0	1,73	116	0,34	13,8	1039	1517	353	25,1
	ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ (суббота)													
	Завтрак													

	Слойка с сыром из слоеного дрожжевого теста, промышленного производства	80	7,7	6,2	6,5	112,6	0,06	0,6	0,01	-	172	217	20	1,2
302 (2004)	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом сливочным (крупа рисовая, вода, молоко, масло сливочное, соль)	200/5	5,3	5,8	28,4	187,0	0,08	-	0,1	0,3	8	44	12	1,1
	Круассан с вареной сгущенкой промышленного производства	60	5,5	8,7	21,0	184,3	0,01	-	-	-	25	20	18	1,0
692 (2004)	Напиток кофейный на молоке (вода, кофейный напиток, молоко, сахар)	200	2,5	3,6	28,7	157,2	0,02	0,4	-	-	34	50	-	-
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,6	0,04	-	-	0,4	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	Итого завтрак		24,0	25,0	122,2	817,9	0,25	1,0	0,11	1,0	254	394	64	4,9
	Обед													
78 (2004)	Икра морковная (морковь, томатное пюре, масло растительное, лимонная кислота, соль, сахар)	100	2,2	7,6	11,4	122,8	0,05	12,8	0,25	1,0	46	68	28	0,5
140 (2004)	Суп картофельный с макаронными изделиями (бульон мясной, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, макаронные изделия, соль)	250	2,9	6,5	11,0	204,1	0,1	8,2	-	0,8	33	70	30	1,1
419(2004)	Лангет п/ф (говядина п/ф, масло сливочное, соль)	100	19,8	18,5	0,8	248,9	0,13	-	-	0,5	117	87	33	3,6
298 (2004)	Каша перловая рассыпчатая с луком (вода, крупа перловая, масло сливочное, лук репчатый, соль)	180	6,0	8,0	42,6	272,0	0,04	-	-	-	11	27	14	0,7
640 (2004)	Кисель из вишни (вода, вишня мороженая, сахар, крахмал картофельный)	200	-	-	32,2	128,8	-	1,8	-	0,2	11	6	2	0,2
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	Итого обед		42,7	42,2	182,7	1175,5	0,5	22,8	0,25	4,2	253	394	139	9,3
	Полдник													
	Вареники с картофелем п/ф и маслом сливочным (вареники п/ф, вода, соль, масло сливочное)	200/5	12,4	12,5	58,6	396,5	0,07	0,9	0,03	1,3	28	181	37	1,4
	Кефир 2,5% жирн.	200	4,6	5,0	8,0	95,4	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,2
	Итого полдник		17,0	17,5	66,6	491,9	0,13	2,3	0,07	1,3	268	371	65	1,6

<i>Ужин</i>														
451 (2004)	Шницель из говядины п/ф (шницель из говядины п/ф, масло растительное)	100	13,8	21,5	2,2	257,5	0,25	-	-	1,1	15	125	21	1,1
532/595 (2004)	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе (морковь, вода, горошек зеленый конс., молоко, масло сливочное, бульон мясной, мука пшеничная, сахар, соль)	150/50	2,6	2,0	12,2	81,6	0,09	4,2	-	0,1	169	101	58	1,2
630 (1996)	Чай с молоком (вода, чай, молоко, сахар)	150/50/15	1,0	3,6	30,4	158,0	0,01	0,6	-	0,1	56	112	10	0,3
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	Итого ужин		27,9	28,5	120,9	855,9	0,51	4,8	-	2,8	271	458	115	5,4
	ВСЕГО ЗА ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ		111,6	113,2	492,4	3341,2	1,39	30,9	0,43	9,3	1046	1617	383	21,2