

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>неделя 1, день 1</b>											
	<b>Завтрак</b>										
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/05;15	6,27	7,86	14,83	155	50/10/20	8,36	9,99	19,77	206,6
121	Суп молочный с крупой "Геркулес"	250	9,89	9,7	23,6	211,2	250	9,89	9,7	23,6	211,2
379	Кофейный напиток на щ/молоке	200	3,16	2,6	28,27	155	200	3,6	2,6	28,27	155
ПР	Йогурт в пр. уп. 1/125	125	5,13	1,8	1,13	66,8	125	5,13	1,8	1,13	66,8
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за завтрак</b>		<b>675</b>	<b>24,85</b>	<b>22,36</b>	<b>77,63</b>	<b>635</b>	<b>755</b>	<b>27,38</b>	<b>24,49</b>	<b>82,57</b>	<b>686,6</b>
	<b>Обед</b>										
ПР	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2	100	1	7	7	97
82	Борщ со св. капустой и сметаной	250/5	4,18	5,76	13,58	162,90	270	10,58	7,26	13,86	162,90
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	100	14,5	16,79	2,89	221
312	Картоф. пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25	180	3,67	5,76	24,48	164,7
376	Чай с сахаром	200	0,78	0,02	15	60	200	0,78	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	30	2,37	0,3	14,4	70,1
ПР	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	18	95,8	60	3,96	0,72	20,04	104,4
<b>Итого за обед</b>		<b>845</b>	<b>28,93</b>	<b>32,37</b>	<b>93,37</b>	<b>828,67</b>		<b>36,86</b>	<b>37,85</b>	<b>97,67</b>	<b>880,10</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>53,78</b>	<b>54,73</b>	<b>171</b>	<b>1463,67</b>		<b>64,24</b>	<b>62,34</b>	<b>180,24</b>	<b>1566,7</b>

№ рецептуры по Сб.рецептур 2011 г	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>неделя 1, день 2</b>											
	<b>Завтрак</b>										
268	Котлета рубл. из говядины с маслом сливочным	100/10	15,84	22,54	13,22	322	100/10	15,84	22,54	13,22	322
143	Рагу овощное	150	2,81	3,73	26,16	155	180	3,37	4,4	31,4	190,8
389	Сок яблочный	200	0,1	0	20	84	200	0,1	0	20	84
ПР	Кондит.изд. -печенье сахарное	30	2,25	2,9	22,3	125	45	3,37	4,4	33,4	187,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>23,37</b>	<b>29,71</b>	<b>102,77</b>	<b>791,3</b>		<b>28,03</b>	<b>32,15</b>	<b>134,17</b>	<b>962,9</b>
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/20	6,8	8,1	16,3	165	50/10/20	8,36	9,99	19,77	206,6
102	Суп карт. с горохом на кур. бульоне	250	5,49	5,27	16,5	148	250	5,49	0,25	16,5	148
288	Цыплята-бройлеры отварные с маслом сливочным	100/5	22,03	16,06	0,4	238	120/5	25,3	17,3	0,6	253
309	Макаронны отв.	150	5,5	4,5	26,4	168,45	180	6,6	5,4	31,7	202,14
883	Кисель плодово-ягодный из экстракта	200	0	0	23,9	90	200	0	0	23,9	90
338	Апельсин	150	0,4	0,4	9,8	45	150	0,4	0,4	9,8	45
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
	<b>ИТОГО за обед</b>	935	<b>41,52</b>	<b>34,57</b>	<b>99,9</b>	<b>889,25</b>		<b>48,05</b>	<b>33,65</b>	<b>114,27</b>	<b>1005,74</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>64,89</b>	<b>64,28</b>	<b>202,67</b>	<b>1680,55</b>		<b>76,08</b>	<b>65,8</b>	<b>248,44</b>	<b>1968,64</b>

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетиче- ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>неделя 1, день 3</b>											
	<b>Завтрак</b>										
223	Запеканка творожная	200	25,6	15,97	24,97	347	150	25,6	15,97	24,97	347
ПР	повидло абрикосовое	20	0,06	0	12,8	48,4	20	0,06	0	12,8	48,4
348	Чай с молоком и сахаром	215	0,78	0,04	27,63	114,8	200	0,78	0,04	27,63	114,8
ПР	Хлеб пшеничный обогащ.	65	3,95	0,5	24,15	116,9	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>30,39</b>	<b>16,51</b>	<b>89,55</b>	<b>627,1</b>		<b>30,39</b>	<b>16,51</b>	<b>89,55</b>	<b>627,1</b>
	<b>Обед</b>										
11	Салат из лука репчатого	60	0,78	3,7	4,66	55,2	100	1,3	6,1	7,7	92
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,70	12,11	85,70	250	1,97	2,70	12,11	85,70
268	Биточки из говядины с маслом слив.	100/10	15,84	22,54	13,22	322	100/10	15,84	22,54	13,22	322
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	180	3,71	5,8	16,96	135,1
348	Компот из изюма	200	0,34	0,076	29,85	122,2	200	0,34	0,076	29,85	122,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	50	3,95	0,5	24,15	116,9
ПР	Хлеб ржаной	40	2,6	0,44	12,06	69,6	60	3,8	0,62	124	122
338	Апельсин	150	0,4	0,4	9,8	45	150	0,4	0,4	9,8	45
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>1015</b>	<b>27,39</b>	<b>35,006</b>	<b>110,33</b>	<b>882,49</b>		<b>31,31</b>	<b>38,736</b>	<b>237,79</b>	<b>1040,9</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>57,78</b>	<b>57,546</b>	<b>123,55</b>	<b>1204,49</b>		<b>47,15</b>	<b>61,276</b>	<b>251,01</b>	<b>1362,9</b>

№ по сборнику рецептур	Прием пищи/ Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетиче ская ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>неделя 1, день 4</b>											
	<b>Завтрак</b>										
260	Гуляш из говядины	100	14,5	16,70	2,89	221	100	14,5	16,70	2,89	221
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,09	38,6	243,75	180	10,3	7,3	46,3	292,5
348	Чай с сахаром, лимоном	200	0,78	0,04	27,63	114,8	200	0,78	0,04	27,63	114,8
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>26,55</b>	<b>23,53</b>	<b>93,41</b>	<b>697,05</b>	<b>630</b>	<b>29,43</b>	<b>24,94</b>	<b>110,77</b>	<b>792,8</b>
	<b>Обед</b>										
522 сб.1996	Огурцы конс. без уксуса	60	0,48	0,06	0,02	8,4	100	0,8	0,1	0,03	14
98	Суп крестьянский со сметаной	250/5	1,6	5,65	6,27	84,3	250/5	1,6	5,65	6,27	84,3
235	Шницель из минтая с маслом	100/10	13,64	15,2	8,78	114	100/10	13,64	15,2	8,78	114
143	Рагу овощное	150	2,81	3,73	26,16	155	180	3,37	4,4	31,4	190,8
389	Сок яблочный	200	0,1	0	20	84	200	0,1	0	20	84
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,45	0,5	24,15	117,5	70	5,5	0,7	33,8	164,5
ПР	Хлеб ржаной	60	1,98	0,36	10,02	52,2	40	3,16	0,4	19,3	94
	<b>Итого за обед</b>	<b>875</b>	<b>24,06</b>	<b>25,5</b>	<b>95,4</b>	<b>615,4</b>	<b>955</b>	<b>28,17</b>	<b>26,45</b>	<b>119,58</b>	<b>745,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>50,61</b>	<b>49,03</b>	<b>188,81</b>	<b>1312,45</b>		<b>57,6</b>	<b>51,39</b>	<b>230,35</b>	<b>1538,4</b>

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>неделя 1, день 5</b>											
	<b>Завтрак</b>										
14	Масло сливочное, 82,5%	10	0,08	8,2	0,13	74,8	10	0,08	8,2	0	74,8
229	Минтай тушеный с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	120	11,7	5,94	4,56	126
309	Макаронны отв.	150	5,5	4,5	26,4	168,45	180	6,6	5,4	31,7	202,14
348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	200	0,78	0,04	27,63	114,8
ПР	Хлеб пшенич. обогащенный	50	3,45	0,5	24,15	117,5	70	5,5	0,7	33,8	164,5
338	Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>19,96</b>	<b>18,59</b>	<b>91,91</b>	<b>627,55</b>		<b>25,06</b>	<b>20,68</b>	<b>107,49</b>	<b>729,24</b>
	<b>обед</b>										
570 (1996г)	Маринад овощной	60	0,72	3	7,2	77,4	100	1,2	5	12	129
95	Рассольник по домашнему со сметаной	250/5	2,22	5,84	12,87	122,6	250/5	2,22	5,84	12,87	122,6
265	Плов из говядины	150	3,09	4,85	14,14	112,65	250	3,71	5,8	16,96	135,1
348	Чай с сахаром	215	0,78	0,04	27,63	114,8	215	0,78	0,04	27,63	114,8
ПР	Хлеб пшеничный обогащ.	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	70	4,6	0,84	23,38	121,8
	<b>Итого за обед</b>	<b>725</b>	<b>13,14</b>	<b>14,75</b>	<b>96,37</b>	<b>602,35</b>		<b>15,96</b>	<b>18,02</b>	<b>116,99</b>	<b>740,8</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>33,1</b>	<b>33,34</b>	<b>188,28</b>	<b>1229,9</b>		<b>41,02</b>	<b>38,7</b>	<b>224,48</b>	<b>1470,04</b>

неделя 1, день 6											
	<b>Завтрак</b>										
т.32 .2005 г	Кукуруза консервир.	60	1,73	3,71	4,82	59,6	60	1,73	3,71	4,82	59,6
288	Цыплята-бройлеры отварные со сл.маслом	105	22,03	17,06	0,4	238	125	25,3	16,3	0,6	253
304	Рис отв./ масло слив.	150	3,65	5,37	36,6	209,7	180	4,38	6,44	44	251,4
389	Сок яблочный	200	0,1	0	20	84	200	0,1	0	20	84
338	Апельсин	120	0,4	0,4	9,8	47	120	0,4	0,4	9,8	47
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>695</b>	<b>31,6</b>	<b>27,08</b>	<b>99,47</b>	<b>743,6</b>	<b>765</b>	<b>37,34</b>	<b>27,71</b>	<b>113,39</b>	<b>864,7</b>
	<b>Обед</b>										
52	Сельдь с салатом из репч.лука	30/30	0,84	3,6	4,95	55,68	100	1,4	6	8,26	92,8
88	Щи из св.капусты со сметаной	250/5	1,53	5,76	13,58	124,1	250/5	1,53	5,76	13,58	124,1
259	Жаркое по-домашнему	200	16,2	18,09	16,58	295	250	20,2	22,6	20,7	368
375/377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,45	0,5	24,15	117,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>797</b>	<b>23,47</b>	<b>28,21</b>	<b>87,82</b>	<b>689,08</b>	<b>907</b>	<b>28,69</b>	<b>35,24</b>	<b>91,91</b>	<b>816,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>55,07</b>	<b>55,29</b>	<b>187,29</b>	<b>1432,68</b>		<b>66,03</b>	<b>62,95</b>	<b>205,3</b>	<b>1681,3</b>

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>неделя 2, день 1</b>											
	<b>Завтрак</b>										
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/05;15	6,27	7,86	14,83	155	50/10/20	8,36	9,99	19,77	206,6
54-16к-2020	Каша молоч. "Дружба" с маслом	210	5	6,9	23,9	178	200	5	6,9	23,9	178
382	Какао на ц/молоке с сахаром	200	4,07	3,54	17,57	118,6	200	4,07	3,54	17,57	118,6
ПР	Хлеб пшеничный обогащ.	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>19,43</b>	<b>19,24</b>	<b>93,95</b>	<b>603,9</b>		<b>23,26</b>	<b>21,69</b>	<b>105,21</b>	<b>719,9</b>
	<b>Обед</b>										
522 сб.1996	Огурцы конс. без уксуса	60	0,48	0,06	0,02	8,4	100	0,8	0,1	0,03	14
82	Борщ со св. капустой и сметаной (15%)	250/5	4,18	5,76	13,58	162,90	270	10,58	7,26	13,86	162,90
280	Фрикадельки из говяд. в соусе	105	8,5	11,21	10,61	180	105	8,5	11,21	10,61	180
312	Картоф.пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25	180	3,67	5,76	24,48	164,7
348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	200	0,78	0,04	27,63	114,8
ПР	Хлеб пшеничный обогащ.	50	3,45	0,5	24,15	117,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной (или ржано-пшен.)	20	1,32	0,24	13,36	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>21,77</b>	<b>22,61</b>	<b>109,75</b>	<b>755,65</b>		<b>29,76</b>	<b>25,23</b>	<b>110,78</b>	<b>806,1</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>41,2</b>	<b>41,85</b>	<b>203,7</b>	<b>1359,55</b>		<b>53,02</b>	<b>46,92</b>	<b>215,99</b>	<b>1526</b>

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>неделя 2, день 2</b>											
	<b>Завтрак</b>										
7	Бутерброд с маслом и сыром	40/6/15	7,17	12,59	20,12	220	50/10/20	13,47	16,88	33,8	340,8
120	Суп мол. с макар. изд.	250	5,46	4,75	17,95	120	250	5,46	4,75	17,95	120
ПР	Йогурт в пр. уп. 1/125	125	5,13	1,8	1,13	66,8	125	5,13	1,8	1,13	66,8
379	Кофейный напиток на ц/молоке	200	3,16	2,6	28,27	155	200	3,6	2,6	28,27	155
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14	69	70	3,08	0,45	23,45	116
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44
	<b>Итого за день</b>	<b>786</b>	<b>23,6</b>	<b>22,41</b>	<b>91,27</b>	<b>674,8</b>		<b>31,14</b>	<b>26,88</b>	<b>114,4</b>	<b>842,6</b>
	<b>Обед</b>										
12	Кукуруза конс.	60	1,73	3,71	4,82	59,6	60	1,73	3,71	4,82	59,6
99	Суп из овощей со сметаной	250/5	1,7	5,7	9,3	103,35	250/5	1,7	5,7	9,3	103,35
278	Тефтели из говядины с рисом	110	7,8	8,75	10,25	151	110	7,8	8,75	10,25	151
309	Каша гречневая рассып.	150	5,5	4,5	26,4	168,45	180	6,6	5,4	31,7	202,14
348	Чай с сахаром	200	0,78	0,04	27,63	114,8	200	0,78	0,04	27,63	114,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	60	3,96	0,72	20,04	104,4
	<b>Итого за обед</b>		<b>22,52</b>	<b>23,48</b>	<b>106,25</b>	<b>737,3</b>		<b>26,02</b>	<b>24,82</b>	<b>127,89</b>	<b>852,79</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46,12</b>	<b>45,89</b>	<b>197,52</b>	<b>1412,1</b>		<b>57,16</b>	<b>51,7</b>	<b>242,29</b>	<b>1695,39</b>

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>неделя 2, день 3</b>											
	<b>Завтрак</b>										
ПР	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2	100	1	7	7	97
232	Минтай запеч. в смет соусе	100	11,4	6,15	2,4	111,25	120	13,6	7,8	2,88	133,5
143	Картофельное пюре	150	2,81	3,73	26,16	155	180	3,37	4,4	31,4	190,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,7	113	200	0,4	0	27,7	113
338	Апельсин	120	0,4	0,4	9,8	47	120	0,4	0,4	9,8	47
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	40,5	30	2,37	0,31	14,4	70,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>656</b>	<b>20,09</b>	<b>15,12</b>	<b>96,16</b>	<b>618,95</b>		<b>24,59</b>	<b>20,41</b>	<b>117,33</b>	<b>769,3</b>
	<b>обед</b>										
570 (1996г)	Маринад овощной.	60	0,84	3,6	4,95	55,68	100	1,4	6	8,26	92,8
103	Суп карт. с макар. изд. на кур. Бульоне, с курицей	25/250	7,95	6,23	17,45	169,76	25/250	7,95	6,23	17,45	169,76
287	Голубцы ленивые	158	10	8,22	16,92	182	158	10	8,22	16,92	182
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	40,5	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>753</b>	<b>23,87</b>	<b>19,09</b>	<b>97,82</b>	<b>678,34</b>		<b>25,38</b>	<b>21,71</b>	<b>109,4</b>	<b>750,66</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,96</b>	<b>34,21</b>	<b>193,98</b>	<b>1297,29</b>		<b>49,97</b>	<b>42,12</b>	<b>226,73</b>	<b>1519,96</b>

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>неделя 2, день 4</b>											
	<b>Завтрак</b>										
10	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	60	1,92	0,12	3,9	24
438 сб.2005	Омлет с маслом	160/5	16,6	26,62	3,1	317,3	160/5	16,6	26,62	3,1	317,3
389	Сок яблочный	200	0,1	0	20	84	200	0,1	0	20	84
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
ПР	Хлеб пшенич. обогащенный	40	3,45	0,5	24,15	117,5	70	5,5	0,7	33,8	164,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>22,47</b>	<b>27,64</b>	<b>60,95</b>	<b>589,8</b>	<b>595</b>	<b>24,52</b>	<b>27,84</b>	<b>70,6</b>	<b>636,8</b>
	<b>Обед</b>										
52	Свекла отв. С растит.маслом	60	0,84	3,6	4,95	55,68	100	1,4	6	8,26	92,8
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,14	5,84	12,16	115,35	250/5	2,14	5,84	12,16	115,35
268	Котлеты из говядины	100/10	15,84	22,54	13,22	322	100/10	15,84	22,54	13,22	322
309	Макароны отв.	150	5,5	4,5	26,4	168,45	180	6,6	5,4	31,7	202,14
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,22	0,25	12,7	35	30	2,37	0,3	33,81	70,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	60	3,96	0,72	20,04	104,4
	<b>Итого за обед</b>	<b>862</b>	<b>28,31</b>	<b>37,23</b>	<b>97,99</b>	<b>828,08</b>	<b>957</b>	<b>32,44</b>	<b>40,82</b>	<b>134,39</b>	<b>969,19</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,78</b>	<b>64,87</b>	<b>158,94</b>	<b>1417,88</b>		<b>56,96</b>	<b>68,66</b>	<b>204,99</b>	<b>1605,99</b>