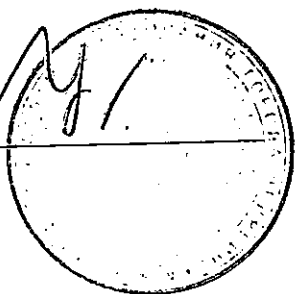
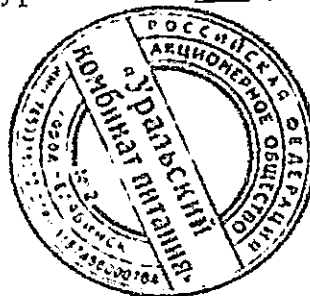


Согласовано:  
Директор



Утверждаю:  
Директор  
АО "Уральский комбинат  
питания"  
Куравин Ф.В.



# Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

## обучающиеся с 12 лет и старше

обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды;

обучающиеся, один из родителей которых является военнослужащим;

обучающиеся, один из родителей которых является военнослужащим, погибшим  
в результате участия в специальной военной операции

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

Категории:

**Отдельные категории обучающихся, осваивающих программы основного общего, среднего общего образования:**

- Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды;
- Обучающиеся один из родителей которых является военнослужащим;
- Обучающиеся один из родителей которых является военнослужащим, погибшим (умершим) в результате участия в специальной военной операции;
- Обучающиеся один из родителей которых является иным участником специальной военной операции; - Обучающиеся один из родителей которых является иным участником специальной военной операции, погибшим (умершим) в результате участия в специальной военной операции.

№ 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>39,45</b>	<b>59,24</b>	<b>187,88</b>	<b>1465,86</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>16,10</b>	<b>25,18</b>	<b>92,59</b>	<b>676,37</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	250/5	6,06	8,90	32,28	233,45
	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>550</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>23,35</b>	<b>34,06</b>	<b>95,29</b>	<b>789,49</b>
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	100	0,80	0,00	1,70	10,00
113/17	Суп - лапша домашняя	250	5,11	13,26	16,93	207,51
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	50	3,80	0,40	24,60	122,90
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>				
<b>ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42,90</b>	<b>48,33</b>	<b>250,19</b>	<b>1645,98</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>17,67</b>	<b>9,39</b>	<b>126,74</b>	<b>681,40</b>
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	250/3	9,76	5,69	41,84	267,91
	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>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>25,23</b>	<b>38,94</b>	<b>123,45</b>	<b>964,58</b>
52/17	Салат из свеклы	100	1,40	5,10	11,38	99,54
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	250	5,71	15,30	23,80	255,75
278/17	Тефтели мясные с соусом	60/50	9,15	14,97	10,60	217,68
309/17	Макаронные изделия отварные	180	6,77	3,41	43,20	241,20
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>860</b>				
<b>ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>31,72</b>	<b>51,63</b>	<b>173,95</b>	<b>1322,64</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>19,04</b>	<b>43,23</b>	<b>93,45</b>	<b>855,51</b>
75/17	Икра морковная	100	2,02	10,35	20,59	188,71
82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	3,30	4,45	14,70	116,25
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	50	2,50	0,20	20,00	96,30
<b>Итого:</b>		<b>800</b>				
<b>ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>48,34</b>	<b>47,07</b>	<b>220,41</b>	<b>1656,91</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>18,80</b>	<b>11,80</b>	<b>125,46</b>	<b>712,07</b>
421/17	Сдоба обыкновенная	100	8,20	6,33	60,27	344,50
182/17	Каша молочная ячневая (жидкая) с маслом сливочным	250/3	9,08	5,31	45,35	276,40
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>573</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>29,54</b>	<b>35,27</b>	<b>94,95</b>	<b>944,84</b>
57/16	Икра кабачковая	100	1,90	0,00	7,70	38,40
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,95	6,08	21,26	164,76
288/17	Птица отварная	100	13,72	20,40	1,36	365,87
303/17	Каша гречневая вязкая	180	5,53	8,52	24,94	198,55
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>850</b>				
<b>ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>51,94</b>	<b>70,46</b>	<b>158,44</b>	<b>1495,95</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>26,09</b>	<b>24,83</b>	<b>66,61</b>	<b>607,93</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	28,26	124,77
210/17	Омлет натуральный с маслом	195/5	21,06	24,33	3,75	318,26
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>550</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>25,85</b>	<b>45,63</b>	<b>91,83</b>	<b>888,02</b>
45/17	Салат из белокочанной капусты	100	1,57	5,10	9,43	92,10
102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	9,76	14,77	20,60	254,43
182/06	Ежики в соусе	60/50	8,73	22,34	12,38	285,50
310/17	Картофель отварной	180	3,64	3,34	29,39	162,07
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>860</b>				
<b>ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>44,35</b>	<b>85,66</b>	<b>209,21</b>	<b>1809,12</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>19,05</b>	<b>19,22</b>	<b>84,29</b>	<b>597,45</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 сливочным	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	35	2,66	0,28	17,22	86,00
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>25,30</b>	<b>66,44</b>	<b>124,92</b>	<b>1211,67</b>
75/17	Икра морковная	100	2,02	10,35	20,59	188,71
113/17	Суп вермишелевый	250	5,11	13,26	16,93	207,51
260/17	Гуляш из мяса	50/50	8,99	33,91	3,29	354,31
199/06	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,16	8,84	46,80	299,46
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>850</b>				
<b>ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>52,38</b>	<b>40,95</b>	<b>256,46</b>	<b>1647,94</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>33,22</b>	<b>29,56</b>	<b>121,07</b>	<b>895,55</b>
35/17	Салат картофельный	100	1,90	5,37	14,95	115,65
35/06	Свекольник	250	8,31	11,15	19,36	211,05
262/17	Сердце, тушенное в соусе	50/50	14,78	9,45	10,42	185,85
309/17	Макаронные изделия отварные	180	6,77	3,41	43,20	241,20
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>850</b>				
<b>ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>45,34</b>	<b>73,27</b>	<b>210,05</b>	<b>1726,18</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>15,14</b>	<b>24,37</b>	<b>109,02</b>	<b>740,82</b>
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	250/3	9,76	5,69	41,84	267,91
	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>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>30,20</b>	<b>48,90</b>	<b>101,03</b>	<b>985,36</b>
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	100	0,80	0,00	1,70	10,00
98/17	Суп крестьянский с крупой	250	9,36	28,15	17,29	366,15
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13,20	11,20	17,80	231,10
312/17	Пюре картофельное	180	3,92	9,36	26,39	211,50
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>850</b>				
<b>ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>60,60</b>	<b>43,70</b>	<b>201,64</b>	<b>1464,96</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>39,27</b>	<b>12,33</b>	<b>95,99</b>	<b>662,45</b>
222/17	Пудинг из творога с молоком сгущённым	180/20	33,92	11,93	49,56	441,31
	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>550</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>21,33</b>	<b>31,37</b>	<b>105,65</b>	<b>802,51</b>
71/04	Винегрет овощной	100	1,34	5,19	9,42	93,19
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,95	6,08	21,26	164,76
160/06	Голубцы ленивые	90/20	8,32	13,79	21,37	242,87
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,72	6,23	35,60	221,17
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>860</b>				
<b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>46,42</b>	<b>53,83</b>	<b>217,00</b>	<b>1577,45</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>21,26</b>	<b>9,64</b>	<b>94,20</b>	<b>568,11</b>
229/17	Рыба, тушенная с овощами	50/50	12,38	5,61	6,30	125,21
304/17	Рис отварной	200	5,08	3,63	53,30	278,00
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>550</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>25,16</b>	<b>44,19</b>	<b>122,80</b>	<b>1009,34</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	28,26	124,77
99/17	Суп из овощей	250	8,14	15,35	13,96	234,73
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	50	3,80	0,40	24,60	122,90
<b>Итого:</b>		<b>800</b>				
<b>ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,12</b>	<b>57,76</b>	<b>202,27</b>	<b>1573,01</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>20,67</b>	<b>28,09</b>	<b>80,47</b>	<b>672,38</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 пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	250/5	10,63	11,81	20,16	229,46
	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>550</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>33,45</b>	<b>29,67</b>	<b>121,80</b>	<b>900,63</b>
57/16	Икра кабачковая	100	1,90	0,00	7,70	38,40
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	250	5,71	15,30	23,80	255,75
271/17	Котлета домашняя	100	17,09	10,70	12,12	212,83
309/17	Макаронные изделия отварные	180	6,77	3,41	43,20	241,20
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>850</b>				
<b>ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42,07</b>	<b>43,84</b>	<b>216,33</b>	<b>1458,96</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>15,68</b>	<b>7,69</b>	<b>118,14</b>	<b>621,37</b>
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	250/3	9,76	5,69	41,84	267,91
	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>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>26,39</b>	<b>36,15</b>	<b>98,19</b>	<b>837,59</b>
45/17	Салат из белокочанной капусты	100	1,57	5,10	9,43	92,10
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,05	11,45	12,60	165,65

295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13,20	11,20	17,80	231,10
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,72	6,23	35,60	221,17
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>870</b>				
<b>ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>46,06</b>	<b>46,54</b>	<b>166,46</b>	<b>1300,13</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>26,59</b>	<b>33,61</b>	<b>51,97</b>	<b>627,69</b>
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
210/17	Омлет натуральный с маслом	195/5	21,06	24,33	3,75	318,26
	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>550</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>19,47</b>	<b>12,93</b>	<b>114,49</b>	<b>672,44</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	28,26	124,77
96/17	Рассольник "Ленинградский"	250	2,29	5,88	16,93	129,73
229/17	Рыба, тушенная с овощами	50/50	10,38	3,61	3,30	87,24
304/17	Рис отварной	180	4,57	3,26	48,00	250,18
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>850</b>				
<b>ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42,18</b>	<b>57,18</b>	<b>217,25</b>	<b>1599,50</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>18,81</b>	<b>17,18</b>	<b>124,38</b>	<b>756,00</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	50	3,80	0,40	24,60	122,90
<b>Итого:</b>		<b>555</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>23,37</b>	<b>40,00</b>	<b>92,87</b>	<b>843,50</b>
52/17	Салат из свеклы	100	1,40	5,10	11,38	99,54
99/17	Суп из овощей	250	8,14	15,35	13,96	234,73
260/17	Гуляш из мяса	50/50	6,99	10,00	3,29	131,12
312/17	Пюре картофельное	180	3,92	9,36	26,39	211,50
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>850</b>				
<b>ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43,90</b>	<b>53,13</b>	<b>166,82</b>	<b>1338,87</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>15,60</b>	<b>18,29</b>	<b>81,28</b>	<b>562,07</b>
45/17	Салат из белокочанной капусты	100	1,57	5,10	9,43	92,10
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	50	3,80	0,40	24,60	122,90
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>28,30</b>	<b>34,84</b>	<b>85,54</b>	<b>776,80</b>
71/04	Винегрет овощной	100	1,34	5,19	9,42	93,19
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	250	5,71	15,30	23,80	255,75
261/17	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,57	5,75	7,35	135,39
303/17	Каша гречневая вязкая	180	5,53	8,52	24,94	198,55
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>850</b>				
<b>ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>50,68</b>	<b>32,84</b>	<b>205,69</b>	<b>1366,54</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>13,35</b>	<b>6,76</b>	<b>93,52</b>	<b>510,73</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	50	3,80	0,40	24,60	122,90
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>37,33</b>	<b>26,08</b>	<b>112,17</b>	<b>855,81</b>
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	100	0,80	0,00	1,70	10,00
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,95	6,08	21,26	164,76
278/17	Тeftели мясные с соусом	60/50	9,15	14,97	10,60	217,68
54/21	Гороховое пюре	180	19,51	4,84	40,76	296,76
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>860</b>				
<b>ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42,12</b>	<b>56,42</b>	<b>215,26</b>	<b>1576,54</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>15,14</b>	<b>24,37</b>	<b>109,02</b>	<b>740,82</b>
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	250/3	9,76	5,69	41,84	267,91
	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>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>26,98</b>	<b>32,05</b>	<b>106,25</b>	<b>835,72</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	28,26	124,77
35/06	Свекольник	250	8,31	11,15	19,36	211,05
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	50	3,80	0,40	24,60	122,90
<b>Итого:</b>		<b>800</b>				
<b>ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>34,57</b>	<b>50,12</b>	<b>173,32</b>	<b>1297,34</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>9,02</b>	<b>7,50</b>	<b>70,20</b>	<b>394,44</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	50	3,80	0,40	24,60	122,90
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>25,55</b>	<b>42,62</b>	<b>103,12</b>	<b>902,90</b>
52/17	Салат из свеклы	100	1,40	5,10	11,38	99,54
113/17	Суп - лапша домашняя	250	5,11	13,26	16,93	207,51
290/17	Птица, тушенная в соусе	75/40	11,12	17,87	4,74	224,27
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,72	6,23	35,60	221,17
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>865</b>				
<b>ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43,86</b>	<b>51,34</b>	<b>203,05</b>	<b>1471,89</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	250/3	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>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>23,81</b>	<b>37,54</b>	<b>83,50</b>	<b>771,99</b>
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	100	0,80	0,00	1,70	10,00
101/17	Суп картофельный с крупой	250	5,71	15,30	23,80	255,75
268/17	Шницель мясной	100	11,31	12,38	11,30	201,80
143/17	Рагу из овощей	180	3,32	9,70	24,83	199,87

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>850</b>				
<b>ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,28</b>	<b>47,31</b>	<b>223,19</b>	<b>1580,83</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>35,86</b>	<b>14,13</b>	<b>100,19</b>	<b>694,90</b>
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущённым	180/30	32,42	13,81	60,71	511,72
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>550</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>18,42</b>	<b>33,18</b>	<b>123,00</b>	<b>885,93</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	28,26	124,77
82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	3,30	4,45	14,70	116,25
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	50	3,80	0,40	24,60	122,90
<b>Итого:</b>		<b>800</b>				