

Примерное 10 дневное меню

Сезон: осенне-зимний

5-11

Учебный год 2022-2023

1 день

Завтрак			белки	жиры	углеводы	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C
10/200	Каша рисовая	174	9,73	15,57	39,74	291,6	44,47	155,46	103,08	29,4	132,5	43	0,45	0,055	0,5	0	0,63	0,72
60/15	Хлеб с маслом	100	8,49	2,336	14,84	145,3	150,4	29,4	7,2	4,2	21,4	0,35	59	0,43	0,033	0,019	0,27	0,1
200	чай с молоком	132	0,32	3,04	19,68	94	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	0	0,44	0,044	0,012	0,36	0
41гр	Конфеты шок.		0	0,035	27,19	105,7	0,5	60	7	35	45	65	0	0,005	0,01	0,05	0,025	0
Полд 1																		
15/200гр	чай с сахаром	67	0	14,47	59,85	0,15	0,45	0,45	0,45	1,4	0	0,28	0	0	0	0	2,8	0
70гр	сосиски отварные	180	0,2	0,8	7,5	38	12	155	35	11	17	0,1	0	0,2	0,06	0,03	0,2	38
60гр	хлеб	132	0,32	3,04	19,68	94	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	0	0,44	0,044	0,012	0,36	0
Обед																		
60гр	Хлеб	132	0,32	3,04	19,68	94	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	0	0,44	0,044	0,012	0,36	0
35/200	Щи из свежей капусты	88	6,625	3,25	11,25	117,5	0	0	0	0	0	0	125	0	0	0	0	0
60гр	Салат из крабовых палоч.	255	5,7	0,6	37,2	170,1	0	0	31,34	9,61	20,73	0,4	1,78	0	0,01	0	0	11,89
35/200	Гуляш с лапшой		7,12	14,3	45,53	308,39	10	124	43,7	16,14	58,18	2,64	39,12	0	0,14	0,08	1,21	0,65
200гр	К-т из чернослива		54,4	19,82	18,59	60,91	382,68	194	184,86	110,51	33,6	153,9	0,781	102	0,685	0,088	0,163	0
Полд 2																		
215	Апельсины		1,8	0	26	98	40	256	37	52	60	2,8	0	0,2	0,06	0,1	0,8	30
Ужин																		
35/15/200	Кортоф. Запечен. С сыром		14,64	22,69	49,77	301	16	92	50,36	30	155,38	8,36	31,16	2,08	0,06	0,13	2,2	1,65
60/35	Хлеб с вареньем	85	8,49	2,336	14,84	145,3	150,4	29,4	7,2	4,2	21,4	0,035	59	0,43	0,033	0,019	0,27	0
200гр	Чай с молоком	132	0,032	3,04	19,68	94	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	20	0	0,04	0,15	0,1	1,3
Полд 3																		
200гр	Чай	67	2	2	0	0,04	0,08	1,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
48гр	Печенье		2,7	1,95	10,18	60,8	36	110	6,16	2,25	13,08	0,15	9,77	0	0,02	0	0	0
Итого			122,89	112,3	441,2	2219	1641	1356	545	328	682,3	279	346	107	1,783	0,702	9,748	13,58

2 день

Завтрак		белки	жиры	углеводы	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C	
10/200	Каша молочная гречневая	171	11,54	16,16	45,62	362,6	150,4	29,4	100,64	27,92	21,4	0,61	41,1	0,43	0,08	0,019	0,27	0,72
60/15	Хлеб с маслом	259	8,49	2,336	14,84	145,3	150,4	29,4	7,2	4,2	21,4	0,35	59	0,43	0,033	0,019	0,27	0,1
25гр	карамель	169	4,9	3,75	37,2	208,5	165	55	14,5	10	45	1,05	5	1,75	0,04	0,025	0,35	0
200	Чай с молоком	67	2,5	2,94	19,85	115,83	50,15	146,45	120,45	14	90	0,145	20	0	0,04	0,15	0,1	1,3
Полд 1																		
100	Булочка		4,22	4,81	29,22	177	268	114	16,4	15,1	43,7	0,74	9		0,07	0,05	1,92	0,01
200	Какао	233	3	3,392	24,298	139,7	40,72	181	105,7	28,9	105,2	0,99	13,0	0,52	0,031	0,138	0,142	0,4
Обед																		
60	Хлеб	132	0,32	3,04	19,68	94	199,6	37,2	8	5,6	29	0,44	0,02	0,44	0,2	0,012	0,36	0
200	Компот из сухофруктов	123	0,6	0	30,7	12,8	382,7	194,9	184,9	110,5	33,6	153,9	0,781	102	0,685	0,088	0,163	0,9
35/200	Рассольник	170	9,174	6,0632	15,773	170,45	109,97	398,2	23,5	23,67	111,18	1,293	26,8	1,211	0,0918	0,0885	1,843	10,83
50гр	Салат из свеклы		1,255	5,99	7,77	88,6	0	0	59,22	30,14	60,92	1,69	0	0	0,03	0,04	0	5,67
35/200	Голубцы ленивые	302	15,421	13,92	5,616	216,78	96,07	252,25	11,38	17,92	143,69	2,074	29,5	0,456	0,057	0,1146	3,396	25,4
Полд 2																		
250	Яблоки	76	0,46	0,5	11,3	54	30	320	18	16,65	20,35	4,07	0	0	0,055	0,037	0	12
Ужин																		
35/200	Картофель запеченый с мясом		14,64	22,69	49,77	210	56,96	98,3	24,65	48,54	223,03	3,365	17,7	0,548	0,2004	0,2117	5,217	27,45
60/35	Хлеб со сгущенкой		7,14	2,3	48,4	133	106	380	307	34	0,2	0,02	0,03	0	0,06	0,2	0,2	1,2
200гр	Чай с молоком	67	2,5	2,94	19,85	115,8	50,15	146,5	120,5	14	90	0,145	20	0	0,04	0,15	0,1	1,3
Полд 3																		
200/15/7	Чай с лимоном	377	0,53	0	9,47	41,6	0	0	15,33	12,27	23,2	2,13	0	1,3	0	0	2,3	2,13
76гр	Сырок глазированный		9,1	23	18,5	94	41	112	135	23	200	0,4	0,1	0,06	0,03	0,03	0,5	0,3
Итого			92,79	110,44	383,56	2240,3	1856	2314	1167	407,5	1156,7	172,4	229	108,6	1,712	1,2348	16,989	89,71

3 день

Завтрак			белки	жиры	углеводы	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C
250гр	Суп молочный с лапшой		9,63	15,5	28,76	225	50	146	120	14	90	0,1	20	0	0,04	0,15	0,1	1,3
200	Чай с молоком	67	2,5	2,94	19,85	115,83	50,15	146,45	120,45	14	90	0,145	20	0	0,04	0,15	0,1	1,3
60/10	Хлеб с маслом	188	4,6	5,1	0,28	63	54	56	22	4,8	77	1	100	0,24	0,03	0,18	0,1	0
29гр	Зефир	45	0,814	1,7	31,02	134,7	0	0	9	0	8	0,3	0	0	0	0	0	0
Полд 1																		
60	Хлеб	252	3,96	0,5	24,16	116,9	200	37	11,5	16,5	43,6	0,4	0	0,44	0,06	0,01	0,4	0
25	Сыр	105	4,64	5,9	0	71,66	54,94	116	176	7	100	0,2	52	1,024	0,01	0,3	0,3	0,14
200	Чай с сахаром	67	0	0	14,19	6,1	0,2	0,5	0,78	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0	0	0,03
Обед																		
35/200	борщ из свежих овощей	170	12,42	8,31	29,01	236,5	110	398	24	24	111	1,3	26,8	1,21	0,09	0,09	1,8	11
35/200	Гуляш с перловкой		19,49	24,58	38,18	128,5	30	172	38	40	323	1,8	0	0,12	0,06	2	2	0
70гр.	Салат из свежих огурцов		0,4	0	1,5	6,8	3,3	142	13,97	16,94	8,06	0,37	0	1,65	0,01	0,03	0,02	3,33
60	Хлеб	132	3,96	0,5	24,16	116,9	200	37	11,5	16,5	43,5	0,4	0	0,44	0,06	0,01	0,4	0
200	Кисель фруктовый	119	0,2	0	47,4	194,1	0	0	0,02	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Полд2																		
200	Груши	75	0,8	0	21,4	84	28	310	38	24	32	4,6	0	0	0,04	0,06	0,2	10
Ужин																		
55/200	Котлеты с гречкой	159	19,49	24,58	38,18	184,5	14	2,6	68,72	157,33	340,72	5,19	48,53	3,08	0,27	0,12	1,8	0,35
60/35	Хлеб с вареньем	48	15,4	16,75	53,83	233	30,4	379,7	25,5	45,35	57,65	67,53	0	0,028	0,03	0,02	0,03	11,5
200	Чай с молоком	67	2,5	2,9	19,9	115,83	50	146	120	14	90	0,1	20	0	0,04	0,15	0,1	1,3
Полд 3																		
48гр	Пряники	186	5,65	4,3	34,9	207	182	63	21	7,5	44	0,5	32,5	0,65	0,06	0,03	0,5	0
200	Чай с молоком	67	2,5	2,9	19,9	116	50	146	120	14	90	0,1	20	0	0,04	0,15	0,1	1,3
Итого			108,95	116,5	446,6	2356	1107	2298	940	417	1551	84,3	340	8,88	0,88	3,45	7,95	41,55

4 день

Завтрак			белки	жиры	углеводы	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C
60/10	хлеб с маслом	188	8,49	2,336	14,84	145,3	150,4	29,4	7,2	4,2	21,4	0,35	59	0,43	0,033	0,019	0,27	
10/200	Каша ячневая	156	9,73	15,57	39,74	291,6	15	205	8,77	19,76	8	6,48	0,88	0	0,05	0,03	0,53	0
200	Чай	67	2	2	0	0,04	0,08	1,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25	КАРАМЕЛЬ	169	0,015	0,015	23,02	87	165	55	14,5	10	45	1,05	5	1,75	0,04	0,025	0,35	0
Полд 1																		
60	Хлеб	100	0,32	3,04	19,68	94	199,6	37,2	8	5,6	29	0,44	0,02	0,04	0,02	0,04	0,36	0
200	Чай с сахаром	118		0,6	33	136	12	304	10	24	30	0,4	0	1,6	0,04	0,08	1,2	12
50	Колбаса вареная		15,62	28,86	47,2	390,4	55	317	12	18	46	0,7	11,8	1,02	0,018	0,05	0,8	12
Обед																		
35/200	Суп гороховый с гренками	5,18	6,4352	16,088	136,72	142,9	370,5	47,6	26,94	90,86	0,846	15,8	1,392	0,2894	0,0734	1,786	11	14
35/200	Плов с мясом	147	19,46	24,58	38,18	134,72	35,75	379,9	36,5	49,75	218,02	0,772	8,9	2,982	0,164	0,999	91,25	0,44
70гр	Салат из свежих помидор		5,03	0,57	8,026	80,3	0	0	0	0	0	0	125	0	0	0	0	0
60	Хлеб	171	0,32	3,04	19,68	94	199,6	37,2	8	5,6	29	0,44	0,02	0,04	0,02	0,44	0,2	0,36
200	Компот из чернослив.и кураги	123	54,4	19,82	18,586	60,91	382,68	194,87	184,86	110,51	33,6	153,9	0,781	102	0,685	0,088	0,163	0
Полд2																		
200	Сок натуральный		0,8	0,8	22,6	90	12	304	10	24	30	0,4	0	1,6	0,04	0,08	1,2	12
Ужин																		
35/200	Гуляш с лапшой		7,12	14,3	45,53	208,5	10	124	43,47	16,14	58,18	2,64	39,12	0	0,14	0,08	1,21	0,65
50/25	Хлеб с повидлом		5,78	0,6	50,26	219,4	0	0	11,5	16,5	43,5	0,56	0	0	0,06	0	0	0
200	Чай с молоком	118	2,5	2,3	19,9	116	50	146	120	14	90	0,1	20	0	0,04	0,15	0,1	1,3
Полд 3																		
200гр	Чай	67	2	2	0	0,04	0,08	1,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
48гр	Печенье	171	2,7	1,95	10,18	60,8	36	110	6,16	2,25	13,08	0,15	9,77	0	0,02	0	0	0
Итого			142,7	138	514,1	2216	1682	1991	498	387	665,6	184	282	110	1,4	3,787	107,4	52,8

5 день

Завтрак			белки	жиры	углеводы	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C
200гр	Чай с молоком	118	2,5	2,94	19,85	115,8	50,15	146,45	120,45	14	90	0,145	20	0	0,04	0,15	0,1	1,3
10/200	Каша кукурузная	356	7,7	4,88	36,816	137,5	44,47	155,46	103,31	29,4	132,5	0,431	43	0,255	0,055	0,144	0,63	0
60	Хлеб с маслом	132	8,49	2,336	14,84	145,3	150,4	29,4	7,2	4,2	21,4	0,35	59	0,43	0,033	0,019	0,27	0,1
39	Мармелад		2,5	2,94	19,95	115,83	50,15	146,45	120,45	14	90	0,145	20	0	0,04	0,015	0,1	1,3
Полд 1																		
100гр.	Булочка		4,22	4,81	56,4	188	29,9	114	16,4	15,1	43,7	0,74	9	0,23	0,07	0,05	1,92	0,01
200гр	Чай с сахаром	67	0	0	15	61	0,2	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																		
200гр	Уха из сайры	193	12,21	15,44	29,9	170,8	485,28	194,87	184,86	121,51	33,6	165,9	1,181	102	0,685	0,093	0,173	0,9
35/200	Солянка из свежей капусты	20	10,64	11,6	12,54	156,7	370	120	33,8	219	3,121	0	1,86	0,08	0,179	5,285	2	0
60гр.	Салат из сладкого перца		0,84	6,02	4,37	75,06	3,3	142	18,7	11,7	25,96	0,5	0	1,65	0,02	0,03	0,2	5,78
60гр	Хлеб	132	0,32	3,04	19,68	94	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	0	0,44	0,044	0,012	0,36	0
200	Сок натуральный		4	0	20,2	84,8	13	58	14	8	13	2,8	6,7	0	0,02	0,84	1,5	4
Полд 2																		
250гр.	Бананы		28	0,2	42	178	146	120	14	90	28	0,6	0	0,12	0,15	0,1	1,3	0
Ужин																		
200	Гуляш с картоф.пюре		8,69	4,6	29,7	215	16	902	20	38	108	1,6	38,6	2,08	0,2	0,14	2,1	31
60/35	Хлеб с джемом		7,14	2,3	48,4	233	106	380	307	34	0,2	0,02	17,7	0,55	0,204	0,217	5,21	27,45
200	Чай с молоком		2,5	2,94	19,85	115,8	50,15	146,5	120,5	14	90	0,145	20	0	0,04	0,15	0,1	1,3
Полд 3																		
200	Чай	67	0	0	15	61	0,2	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
46гр.	Вафли		0,96	0,084	24,03	102,6	501	152	25	38	99	2,3	0	0,3	0,18	0,06	1,81	0
Итого			100,71	64,13	428,5	2250	2216	2845	1115	657	804,5	176	237	108	1,96	7,305	17,77	73,14

6 день																		
Завтрак			белки	жиры	углеводы	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C
10/200	Каша пшеничная	356	11,33	16,25	46,07	237,38	44,47	155,46	103,31	29,4	132,5	0,431	43	0,255	0,055	0,144	0,63	1,2
15/60	Хлеб с маслом	188	8,49	2,336	14,84	145,3	150,4	29,4	7,2	4,2	21,4	0,35	59	0,43	0,033	0,019	0,27	0,02
29гр	ЗЕФИР		0,814	1,7	31,02	134,68	0	0	9	0	0	8	0	0	0	0	0	0
200	Чай с молоком	118	2,5	2,94	19,85	115,83	50,15	146,45	120,45	14	90	0,145	20	0	0,04	0,15	0,1	1,3
Полд 1																		
60/1шт.	Хлеб; Яйцо	64	6,35	5,75	0,35	78,5	54	56	22	4,8	77	1	100	0,24	0,03	0,18	0,1	0
200 гр.	Чай с сахаром	118	0,07	0,02	15	60	12	304	11,5	16,5	43,5	0,56	0	1.6	0,06	0.08	1.2	0
Обед																		
35/200	Гуляш с картоф. Пюре		8,69	4,6	29,7	215	16	902	20	38	108	1,6	38,6	2,08	0,2	0,14	2,1	31
200гр	Компот из сухофруктов	123	0,6	0	30,7	12,8	382,7	194,9	184,9	110,5	33,5	153,9	0,781	102	0,68	0,888	0,163	0,8
50гр.	салат из капусты		0,656	1,62	3,13	78,5	13	185	14,41	14,15	13,89	0,25	0	0,02	0,01	0,04	45	9,42
200гр	Суп свекольник	193	15,42	19,92	5,616	215,4	96,07	252,3	8	5,6	26	0,44	0	102	0,685	0,088	0,163	0,9
60гр	Хлеб	132	0,32	3,04	19,68	94	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	0	0,44	0,044	0,012	0,36	0
ПОЛД 2																		
250гр	яблоки		0,74	0,84	18,13	104	30	1,2	29,6	16,65	20,35	4,07	0	0	0,55	0,037	0,3	18,5
Ужин																		
35/200	Плов с мясом		19,49	24,58	38,18	185,6	35,75	380	36,5	49,8	218	0,77	8,9	2,98	0,164	0,999	91,25	0,4
35/60	Хлеб со сгущенкой		7,14	2,3	48,2	233	106	308	307	34	0,2	0,02	17,7	0,55	0,204	0,217	5,21	27,45
200гр	Чай с молоком	118	2,5	2,94	19,85	115,8	50,15	147	121	14	90	0,15	20	0	0,04	0,15	0,1	12
Полд 3																		
200	Чай		2	2	0	0,04	0,08	1,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
68гр	ПРЯНИКИ		5,65	4,3	34,9	207	182	63	21	7,5	44	0,5	32,5	0,65	0,06	0,03	0,5	0
Итого			92,69	95,1	360,2	2173	1410	2859	1012	348	900,9	172	340	212	2,8	3,094	146,2	103

7 день

Завтрак		белки	жиры	углеводы	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C	
60/10	Хлеб с маслом	259	16,09	8,261	14,84	239,05	400,4	53,15	252,2	16,7	166,4	0,525	111,5	0,58	0,0405	0,114	0,32	0,175
200	каша молочная манная	250	9,63	15,5	28,76	262,9	41,7	160,8	107,5	17,3	106,4	0,4	72	0,59	0,069	0,152	0,43	0,4
39	Мармелад	171	0,81	1,7	31,02	134,68	0	0	9	0	8	0	0	0	0	0	0	0
200	Чай с молоком	67	2,5	2,9	19,9	116	50	146	120	14	90	0,1	20	0	0,04	0,15	0,1	1,3
Обед																		
35/200	Суп с фрикадельками	167	10,67	8,13	29,97	226,15	50,5	245,02	24,1	133	47,6	243,9	1,78	122	0,93	0,12	0,3	1
35/200	Гуляш с рисом	302	15,421	13,92	5,616	216,8	96,07	252,25	11,38	17,92	143,69	2,074	29,5	0,456	0,057	0,114	3,396	0
60гр	Винегрет		0,84	6,02	4,37	75,06	3,3	142	18,74	11,71	25,96	0,5	0	1,65	0,02	0,03	0,2	5,78
60	Хлеб	132	0,32	3,04	19,68	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	0	0,44	0,044	0,012	0,36	0	0
200	Кисель.	119	0,2	0	9,98	119	0	0	0,02	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0
Полд. 1																		
2шт/50	Пирожки запеченные		19,16	12,03	98,89	141,5	0	0	0	14,2	38,3	0,7	7	0	0,57	0,04	0	0
200	Чай с сахаром		0,07	0,02	15	60	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0	0	0,03
Ужин																		
55/200	Котлеты с лапшой		10,77	14,26	40,34	289,2	56,96	983	24,7	48,5	223	3,37	17,7	0,55	0,204	0,217	5,21	27,45
60	Хлеб	132	0,32	3,04	19,68	199,6	96,07	8	5,6	26	0,44	0	0,44	0,04	0,012	0,36	0	0
200	Чай с сахаром		0	0	14,19	6,1	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0	0	0,03
Полд 2																		
200	Чай	118	1,5	1,77	2,1	30,5	0	0	0	0	82	0	0,05	0,07	1	10	8	
48	Сухари		1,54	1,14	11,77	63,51	0	0	6,16	2,25	13,08	0,15	9,77	0	0,02	0	0	0
Итого			89,841	91,73	366,1	2380	832,2	1998	607	330	868,9	335	270	126	2,045	2,657	19,96	44,17

8 день

Завтрак			белки	жиры	углеводы	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C
10/200	Омлет	174	13,94	24,83	2,63	185,3	45,3	14,36	103,31	16,13	225,77	2,63	324,56	0	0,1	0,39	0,23	0,26
60/10	Хлеб с маслом	188	5,89	11,4	37,33	145,3	150,4	29,4	7,2	4,2	21,4	0,35	59	0,58	0,0405	0,114	0,32	0,175
200гр	Чай с молоком	67	2,5	2,94	19,85	115,83	50,15	146,45	120,45	14	90	0,145	20	0	0,04	0,15	0,1	1,3
25гр	Карамель	95	0,015	0,015	23,02	87	0	0	12,98	1,5	0,44	0,04	0	0	0,02	0	0	0
Полд 1																		
200гр	Чай с молоком	67	2,5	2,94	19,85	115,83	50,15	146,5	120,5	14	90	0,525	111,5	0	0,04	0,15	0,32	1,3
100гр	Кекс	143	9,8	1,2	31,6	195	53	176	122	21	168,9	0,9	67,7	1,5	0,22	0,24	0,9	1
Обед																		
200гр	Картофельное пюре	53	2,86	4,32	28,01	142,35	3,34	142,08	14,64	29,33	79,73	1,66	0	1,652	0,15	0,0274	0,201	21
35/200	Суп макаронными изд.	150	6,625	3,25	11,25	117,5	0	0	0	0	0	0	1125	0	0	0	0	0
80гр	Рыба с овощами		15,6	7,92	6,08	268			62,51	77,65	259,5	1,36	9,31		0,08	0,08		5,97
60	Хлеб	132	0,32	3,04	19,68	94	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	0	0,44	0,044	0,012	0,36	0
200	К-т из шиповника	119	0,15	0	21,4	83,2	13	58	6	20	20	2,8	6,7	0	0,15	0,84	1,5	12
Полд. 2																		
200гр	Яблоки		0,74	0,74	18,13	104	30	1,2	29,6	16,65	20,35	4,07	0	0	0,055	0,037	0,3	18,5
Ужин																		
55/200	Котлеты с гречкой		19,49	24,58	38,18	383,34	65	125	43,1	20,9	136,5	0,6	9,7	0	0,07	0,15	4,7	0,35
			0,656	1,62	3,13	29,8	13	185	14,41	14,15	13,89	0,25	0	0,02	0,01	0,04	45	9,42
60гр	Хлеб		7,14	2,3	48,4	233	150,4	29,4	7,2	4,2	21,4	0,35	59	0,58	0,033	0,019	0,27	0
200гр	Чай с сахаром	67	0,07	0,02	15	60	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0	0	0,03
Полд. 3																		
200гр	Чай		1,5	1,77	2,1	30,5	0	0	0	0	0	82	0	0,05	0,07	1	10	8
58гр	Баранки		1,54	1,14	11,77	85,6	28	25,6	6,16	2,25	13,08	0,15	9,77		0,02	0		0
Итого			81,536	92,83	325,8	2281	798,3	940	567	242	1021	97,7	1735	3,32	0,923	3,009	63,3	79,31

9 ДЕНЬ

Завтрак			белки	жиры	углеводы	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C
50/100	Хлеб с маслом	188	8,49	2,336	14,84	145,3	150,4	29,4	7,2	4,2	21,4	0,35	59	0,43	0,033	0,019	0,27	0
25гр	Карамел ь		0,15	0,12	23,02	84	0	0	12,98	1,5	0,44	0,4	0	0	0,02	0	0	0
200	Чай с молоком	67	2,5	2,9	19,9	116	50	146	120	14	90	0,1	20	0	0,04	0,15	0,1	1,3
110	запеканка с лапшой	356	1,66	17,41	32,19	135,2	41,7	160,8	107,5	17,3	106,4	0,4	72	0,59	0,069	0,152	0,43	0,4
Полд. 1																		
60/30	Хлеб; Сыр		5,99	14,63	33,35	172,92	110	100	184,29	30,85	152,0	46,0	66,85	0,02	0,18	0,39	2,44	2,26
200	Чай с сахаром		0,07	0,02	15	60	12	304	11,5	16,5	43,5	0,56	0	1,6	0,06	0,08	1,2	0
Обед																		
200	Суп с клецками	128	9,73	5,94	29,9	205,95	514,5	245,52	11,38	17,92	143,69	2,074	29,5	0,456	0,057	0,114	3,39	0
50гр	Салат витаминный		5,87	4,9	20,4	156	51	677	120	53	138	1,4	40,5	0,46	0,14	0,19	1,8	4,1
35/200	Гуляш с гречкой	102	12,2	29,29	42,34	147,27	3	380	25,62	136,43	204,22	4,59	38,83	0,03	0,19	0,1	1,4	7,94
200	Кисель		0,2	0	47,4	194,1	0	0	0,02	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0
60	Хлеб	57	5,7	0,6	37,2	184,7	306	129	26,8	91	17,4	1,6	0	0,2	0,1	0,04	1,54	0
Полд. 2																		
300	Груши		0,16	0	21,4	84	28	310	38	24	32	4,6	0	0	0,04	0,06	1,3	10
Ужин																		
80	Котлеты рыбные		8,93	10,92	10,78	198,5	120	420	33,36	27,82	121,24	1,06	32,87	0	0,04	0,11	1,8	0,23
200	рис отварной	23	3,67	5,42	36,67	185,2	12	100	2,61	19,01	61,5	0,53	0	0	0,03	0,02	1,6	0
200	Чай с молоком		2,5	2,9	19,9	116	50	146	120	14	90	0,1	20	0	0,04	0,15	0,1	1,3
55/30	Хлеб с вареньем		5,7	0,6	37,2	215	9	107	15	9	14	1,1	0	0	0	0,03	0	3
Полд. 3																		
100	БУБЛИКИ		0,96	0,084	24,03	102,6	501	152	25	38	99	2,3	0	0,3	0,18	0,06	1,81	0
200	Чай	67	2	2	0	0,04	0,08	1,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		70,49	85,44	432,2	2330	1849	3309	677	484	1183	21,6	313	4,07	1,039	1,275	16,74	30,53

10 ДЕНЬ

Завтрак			белки	жиры	углеводы	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C
50/10	Хлеб с маслом,	259	5,89	11,4	37,33	239,05	400,4	53,15	252,2	16,7	166,4	0,525	111,5	0,58	0,0405	0,114	0,32	0,175
10/200гр	Каша пшеничная	250	11,54	16,16	45,6	190,35	0	0	100,04	27,92	117,54	0,61	41,1	0,2	0,08	0,13	1,8	0,72
41гр	КОНФЕТЫ ШОК.		0,814	1,702	30,94	235	25	85	73	11	58	0,4	0	0,005	0,01	0,05	0,025	0
200гр	Чай с молоком	118	0,32	3,04	19,68	30,5	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	0	0,44	0,04	0,12	0,36	1,3
Полд 1																		
200	Чай с сахаром	67	0,07	0,02	15	60	12	304	11,1	1,4	2,8	0,28	0		0			0,03
60/1шт.	Хлеб; яйцо		6,35	5,75	0,35	78,5	54	56	22	4,8	77	1	100	0,24	0,03	0,18	0,1	0
Обед																		
35/200	Гуляш с лапшой		7,12	14,3	45,53	208,5	10	124	43,47	16,14	58,18	2,64	39,12	0	0,14	0,08	1,21	0,65
200гр	Суп харчо	144	2,476	8,662	20,65	170,45	9,08	455,1	15,8	28,3	70,98	0,926	59	0,29	0,1056	0,0758	1,246	15,6
200гр	Компот из сухофруктов	123	0,6	0	30,7	12,8	382,7	194,9	184,9	110,5	33,5	153,9	0,781	102	0,68	0,88	0,163	0,8
50гр.	Салат из моркови с сахаром		0,67	0,06	18,5	28,5	480	260	30	15	35	0,08	0	1	0,01	0,04	0,4	15
60гр	Хлеб	132	0,32	3,04	19,68	94	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	0	0,44	0,044	0,012	0,36	0
Полд. 2																		
250	Бананы		28	0,2	42	240	146	120	14	90	28	0,6	0	0,12	0,15	0,1	1,3	0
Ужин																		
35/15/200	Картофель запеченная с сыром		14,64	22,69	49,77	288	16	92	50,36	30	155,4	8,36	31,16	2,08	0,06	0,13	2,2	1,65
60/35	Хлеб со сгущенкой		7,14	2,3	48,4	233	106	380	307	34	0,2	0,02	17,7	0,55	0,204	0,217	5,21	27,45
200	Чай с молоком	233	2,5	2,9	19,9	116	50	146	120	14	90	0,1	20	0	0,04	0,15	0,1	1,3
60гр																		
Полд. 3																		
200гр	Чай с лимоном	377	0,53	0	9,47	41,6	68	48	15,33	12,27	23,2	2,13	0	0	0	0	0,48	2,13
76гр	Сырок глазированный	146	9,1	23	18,5	94	41	112	135	23	200	0,4	0,1	0,06	0,03	0,03	0,5	0,3
Итого			91,73	109,5	471,7	2282	2145	2449	1368	441	1091	172	320,5	108	1,634	2,129	15,67	67,11