

20-дневное меню для организации питания обучающихся
1-4 классов в государственных образовательных учрежденияхг. Москвы.



Меню приготавливаемое в блюде

Возрастная категория: 1-4 Класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	B1, мг.	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	K, мг.	P, мг.
			Белки	Жиры										
День 1														
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	150	4,29	7,76	30,68	0,2	0,18	1,12	1,64	143,48	0,02	57,78	274,7	216,48
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	0,003	0,03	0,07	0,1	88	0,027	3,5	8,8	50
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	0,036	0,144	1,17	0,126	113,202	0,018	12,6	131,706	81
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,40	0,008	0	0	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК														
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с опунциями	400	11,45	19,75	68,79	0,247	0,354	2,36	2,026	346,522	0,065	76,52	425,846	354,44
	Суп-лапша куриная	50	0,67	2,55	4,74	0,012	0,018	0,12	0,336	16,512	0	3,82	41,494	11,064
	Гуляш из курицы	200	2,06	4,46	9,30	0,14	0,06	0,8	1,84	59,5	0	33,82	345,1	147,46
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	70	8,40	7,70	3,50	0,042	0,056	2,975	0,609	24,668	0	36,988	169,736	0
КОМОТ	Компот из смеси сухофруктов	150	8,30	8,95	37,36	0,075	0,045	0	1,125	41,37	0,075	12,015	66,375	0
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,40	0,008	0	0	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	8,20	0,086	0,068	0	0	0	0	8	33,2	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	24,39	25,18	115,52	0,383	0,267	16,077	4,77	176,37	0,075	116,647	946,345	188,924
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
1130	35,84	44,93	184,31	0,63	0,621	18,437	6,796	522,892	0,14	193,167	3,312	1372,191	543,364	
День 2														
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	5,20	4,93	16,35	0,06	0,14	1,12	0,46	121,9	0,02	28,68	167,4	128,7
	Повидло	10	0,08	7,25	0,13	0,007	0,007	0	0,014	1,68	0,028	0	2,1	2,1
	Кисель из ягод	200	0,32	0,00	39,40	0,036	0,126	1,116	0,342	105,984	0	12,888	129,438	77,688
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,40	0,008	0	0	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК														
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	400	8,6	13,38	76,28	0,104	0,273	2,236	0,976	231,404	0,048	44,208	309,578	215,448
	Суп рисовый с курицей	50	2,34	4,70	3,60	0,012	0,012	2,43	0,294	11,178	0	0	0	0
	Биточки паровые из говядины	200	1,58	2,16	9,68	0,04	0,04	13,7	0,54	40,58	0	15	216,44	31,08
	Макароны отварные	70	6,10	5,52	5,64	0,126	0,889	12,866	2,835	22,75	3,234	7,602	114,485	131,642
КОМОТ	Компот из смородины	150	5,48	12,18	33,31	0,264	0,195	0,12	4,44	24,735	0,03	131,73	250,815	197,205
	Хлеб пшеничный	200	0,30	0,12	26,14	0,01	0,01	6	0,12	11,51	0	3,81	49,89	0
	Хлеб ржаной	40	3,00	1,20	20,40	0,008	0	0	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	20,1	26,12	106,37	0,477	1,139	35,076	8,389	112,593	3,264	168,782	675,47	366,887
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
1130	28,7	39,5	183,25	0,581	1,412	37,312	9,365	343,997	0,14	212,99	3,312	985,048	562,335	
День 3														
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150	5,94	9,38	26,88	0,14	0,18	1,12	0,9	154,54	0,06	34,78	225,8	230
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	0,001	0,002	0,88	0,13	1,4	1,4	0,7	0	0
	Напиток кофейный на молоке (цикорий)	200	4,00	4,60	28,00	0,036	0,126	1,116	0,342	105,984	0	12,888	129,438	77,688
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,40	0,008	0	0	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК														
400	18,10	27,03	75,69	0,185	0,308	3,116	1,532	263,764	1,46	51,008	3,116	365,878	314,648	

ЗАВТРАК	Вареники с творогом	150	23,34	13,42	45,88	397,84	0,18	0,16	1,12	1,18	131,52	0,06	45,34	220,34	175,6
	Сметана	20	0,00	0,00	0,00	0	0	0,007	0	0,014	1,68	0,028	0	2,1	2,1
	Кисель из ягод	200	0,32	0,00	39,40	160	0,008	0	0	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,40	104	0	0	2,286	0,288	11,52	0	1,944	17,262	3,564
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	26,66	14,62	105,68	651,84	0,188	0,167	3,406	1,642	146,56	0,088	49,924	250,342	188,224
ОБЕД	Салат из редиса и пекинской капусты	50	1,25	3,69	1,43	43,95	0	0	3,12	0,48	13,92	0	8,4	0	14,4
	Суп с курицей и гречкой	200	0,46	3,84	1,38	41	0,16	0,08	6,78	2,1	65,04	0	47,04	0	160,74
	Котлеты из куриного филе	70	10,11	15,88	10,55	225,27	0,049	0,056	0,441	0,959	20,531	0,007	44,8	160,531	100,8
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	0,075	0,045	0	1,125	41,37	0,075	12,015	66,375	0
	Компот из смородины	200	0,30	0,12	26,14	104,16	0,02	0,02	12	0,24	23,02	0	7,62	99,78	11,5
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,40	104	0,086	0,068	0,08	0	0	0	8	33,2	0
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	8,20	40	0,008	0	0	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	20,07	30,34	104,79	768,08	0,269	0,269	22,421	5,064	165,721	0,082	130,515	370,526	294,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1140	46,73	44,96	210,47	1429,92	0,586	0,436	25,827	6,706	312,281	0,17	180,439	620,868	482,624
День 8															
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	150	5,22	7,85	28,01	204,29	0,14	0,18	1,12	0,9	154,54	0,06	34,78	225,8	230
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0,003	0,03	0,07	0,1	88	0,027	3,5	8,8	50
	Напиток кофейный на молоке	200	4,00	4,60	28,00	180	0	0	0,018	0,234	9,288	0	1,17	7,2	2,34
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,40	104	0,008	0	0,16	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	17,38	25,50	76,82	617,29	0,151	0,21	1,208	1,394	253,668	0,087	42,09	252,44	289,3
ОБЕД	Салат столичный	50	1,50	4,00	2,50	54,5	0,03	0,048	2,628	0,636	14,394	0	18,228	130,14	26,718
	Борщ с турицей	200	1,28	3,88	6,84	73	0,02	0,04	8,74	0,88	42,02	0	18,5	241,36	36,88
	Индейка в сливочном соусе	70	10,93	10,09	1,72	141,75	0,042	0,056	2,975	0,609	24,668	0	36,988	169,736	0
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,30	8,95	37,36	282,5	0,195	0,12	0	4,44	24,735	0,03	131,73	250,815	197,205
	Компот из апельсинов	200	0,44	0,10	34,00	141,2	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	10,34	3,44
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,40	104	0,008	0	0	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	8,20	40	0,086	0,068	0,08	0	0	0	8	33,2	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	26,75	28,46	111,02	816,95	0,401	0,392	114,423	7,365	128,997	0,03	219,526	846,231	271,203
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1130	65,90	75,64	294,73	1434,24	0,552	0,602	115,631	8,759	382,665	0,117	261,616	1098,671	560,503
День 9															
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,64	289,65	0,2	0,2	1,12	1,62	145,48	0,06	57,78	277,28	219,34
	Сыр Российский (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	0	0,007	0	0,014	1,68	0,028	0	2,1	2,1
	Чай с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,036	0,144	1,17	0,126	113,202	0,018	12,6	131,706	81
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,40	104	0,008	0	0	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	23,33	32,51	40,62	548,25	0,244	0,351	2,29	1,92	262,202	0,106	73,02	421,726	309,4
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,71	3,02	3,14	42,5	0,012	0,024	3,99	0,792	21,276	0	12,42	161,88	24,378
	Суп полевой	200	3,00	11,60	18,40	187	0,04	0,02	4	0,4	20	0	11,2	202	26
	Биточек мясной	70	13,44	3,08	9,43	118,63	0,11	0,154	6,622	2,178	50,974	0,022	59,444	313,214	192,874
	Капуста тушеная свежая	150	3,09	4,86	14,15	112,65	0	0,02	60	0,46	17,64	0	10,66	105,72	9,9
	Чай холодный каркаде	200	0,40	0,10	0,08	2,8	0,086	0,068	0,08	0	0	0	8	33,2	0
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,40	104	0,008	0	0,16	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	8,20	40	0,086	0,068	0,08	0	0	0	8	33,2	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	24,94	24,1	73,8	607,58	0,256	0,286	74,692	3,99	111,73	0,022	104,364	826,654	260,112
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1130	48,27	56,61	114,42	1155,83	0,5	0,637	76,982	5,91	373,932	0,128	177,384	1248,38	569,512
День 10															
ЗАВТРАК	Каша вязкая манная	150	4,68	7,79	29,70	207,86	0,12	0,18	1,04	1,86	140,22	0,02	37,88	245,98	193,52
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,018	0,234	9,288	0	1,17	7,2	2,34
	Кисель из ягод	200	0,32	0,00	39,40	160	0,001	0,002	0,51	0,079	2,22	0	1,122	11,604	1,887
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,40	104	0,008	0	0	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,08	16,24	89,63	537,86	0,129	0,182	1,568	2,333	153,568	0,02	42,812	275,424	204,707
ОБЕД	Салат витаминный (1 вариант)	50	0,41	3,06	2,63	39,7	0,054	0,054	5,016	0,54	11,736	0,012	14,478	197,82	39,144
	Суп с фрикадельками	200	4,20	2,00	9,40	82	0,08	0,04	6,7	0,74	23,32	0	19,34	381,24	45,38
	Биточек рыбный (минтай)	70	7,81	9,55	9,43	155,27	0,126	0,889	12,866	2,835	22,75	0	7,602	114,485	131,642
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,135	0,105	18,165	1,005	36,975	0	27,75	648,45	86,595
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,02	0,02	0,72	0,7	32,48	0	17,46	229,8	23,44
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,40	104	0,008	0	0,16	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96

Чай холодный, каркадез	200	0,40	0,10	0,08	2,8	0,02	0,02	0,72	0,7	32,48	0	17,46	229,8	23,44
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,40	104	0,008	0	0	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	8,20	40	0,086	0,068	0,08	0	0	0	8	33,2	0
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	18,11	28,24	80,79	652,93	0,431	0,364	9,675	6,589	132,323	0,05	229,158	694,191	405,305
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1130	42,45	52,86	145,91	1231,54	0,542	1,294	10,383	10,823	416,551	0,537	263,688	1051,371	812,965
День 15														

ЗАВТРАК														
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	150	5,94	9,38	26,88	216,43	0,12	0,18	1,06	0,88	147,78	0,06	33,2	215,8	219,56
"Геркулес" с маслом сливочным	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0,007	0	0,014	1,68	0,028	0	2,1	2,1
Масло сливочное (порциями)	200	0,32	0,00	39,40	160	0,036	0,126	1,116	0,342	105,984	0	12,888	129,438	77,688
Кисель из ягод	40	3,00	1,20	20,40	104	0,008	0	0,16	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
Хлеб пшеничный	100	0,60	0,10	5,80	26,4	0	0,3	0,9	0,24	24,98	0	6,32	87,6	11,56
Фрукт	500	9,94	17,93	92,61	572,83	0,164	0,313	2,176	1,396	257,284	0,088	48,728	357,978	306,308
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	9,94	17,93	92,61	572,83	0,164	0,313	2,176	1,396	257,284	0,088	48,728	357,978	306,308
ОБЕД	50	0,63	0,06	11,14	47,65	0,012	0,018	11,886	0,402	31,344	0	9,606	169,92	20,37
Салат из моркови с изюмом	200	5,76	0,68	19,16	118,06	0,04	0,2	0,4	0,52	22,84	0	8,54	46,42	30,8
Суп фасолевый	70	6,17	13,23	2,31	154	0,032	0,08	0,016	0,76	26,568	0,016	10,888	104,552	102,744
Пельмени куриные	200	0,08	1,40	20,00	60	0,135	0,105	18,165	1,005	36,975	0	27,75	648,45	86,595
Компот из смеси сухофруктов	40	3,00	1,20	20,40	104	0,008	0	0,16	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
Хлеб пшеничный	20	1,30	0,24	8,20	40	0,008	0	0,16	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
Хлеб ржаной	580	16,94	16,81	81,21	523,71	0,323	0,301	36,547	2,967	131,077	0,016	71,234	1063,072	247,469
ИТОГО ЗА ОБЕД	1080	26,88	34,74	173,82	1096,54	0,487	0,614	38,723	4,363	388,361	0,104	119,962	1421,05	553,777
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1130	42,45	52,86	145,91	1231,54	0,542	1,294	10,383	10,823	416,551	0,537	263,688	1051,371	812,965
День 16														

ЗАВТРАК														
Каша вязкая молочная из риса с сахаром	150	4,23	2,57	37,71	191,43	0,06	0,16	1,06	0,46	118,54	0,06	27,38	162,52	125,58
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,002	0,88	0,13	1,4	1,4	0,7	0	0
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	0,018	0,234	0,288	0	0	1,17	7,2	2,34
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,40	104	0,008	0	0,16	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	11,39	14,56	75,82	480,03	0,069	0,162	1,958	0,384	131,068	1,46	31,89	180,36	134,88
ОБЕД	50	0,58	5,05	3,24	61,1	0,024	0,024	5,268	0,63	11,64	0	10,926	128,16	18,456
Винегрет овощной	200	3,00	11,60	18,40	187	0,08	0,04	6,7	0,74	23,32	0	19,34	381,24	45,38
Суп полевой	70	5,29	3,83	6,40	81,45	0,021	0,049	0,259	1,386	23,506	0,014	13,867	101,85	87,444
Тедтели с курицей	150	5,48	12,18	33,31	264	0,03	0,03	0	0,87	28,26	0,03	18,615	77,385	142,29
Макаронные отварные	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0	0	26,54	0,26	14,6	0	7,06	62,84	0
Компот из смеси сухофруктов	40	3,00	1,20	20,40	104	0,008	0	0,16	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
Хлеб пшеничный	20	1,30	0,24	8,20	40	0,008	0	0,16	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
Хлеб ржаной	730	19,31	34,18	121,97	870,35	0,249	0,205	38,847	4,046	103,166	0,044	80,448	795,315	300,53
ИТОГО ЗА ОБЕД	1130	30,7	48,74	197,79	1350,38	0,318	0,367	40,805	5,03	234,234	1,504	112,338	975,675	435,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1130	42,45	52,86	145,91	1231,54	0,542	1,294	10,383	10,823	416,551	0,537	263,688	1051,371	812,965
День 17														

ЗАВТРАК														
Запеканка из творога	150	21,91	16,59	42,00	405	0,08	0,14	1,12	0,46	125,4	0,02	19,34	176,18	109,7
Слушное молоко	20	0,30	1,70	11,40	62	0	0,007	0	0,014	1,68	0,028	0	2,1	2,1
Кисель из ягод	200	0,32	0,00	39,40	160	0	0,018	0,234	0,288	0	0	1,17	7,2	2,34
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,40	104	0,008	0	0,16	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	25,53	19,49	113,2	731	0,088	0,147	1,138	0,868	138,208	0,048	23,15	196,12	121,1
ОБЕД	50	0,85	0,69	8,26	42,65	0,012	0,024	10,26	0,282	14,982	0	9,054	150	16,986
Щи из свежей капусты с курицей	200	1,40	3,90	4,72	64	0,08	0,04	6,6	0,7	21,36	0	18,22	371,32	44,78
Биточек куриный	70	10,93	10,09	1,72	141,75	0,154	0,22	8,492	4,862	38,346	0	53,394	1044,054	258,654
Рис отварной	150	13,62	13,80	33,33	315,72	0,02	0	0,9	0,96	14,18	0	5,14	112,44	4,4
Компот из смородины	200	0,30	0,12	26,14	104,16	0,008	0	0,16	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,40	104	0,008	0,008	0,08	0	0	0	8	33,2	0
Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	8,20	40	0,008	0,04	6,7	0,74	23,32	0	19,34	381,24	45,38
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	31,4	30,04	102,77	812,28	0,36	0,352	26,332	6,964	90,708	0	96,448	1721,654	331,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1140	56,93	49,53	215,97	1543,28	0,448	0,499	27,47	7,832	228,916	0,048	119,598	1917,774	452,88
День 18														

ЗАВТРАК														
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом сливочным	200	7,26	10,58	48,36	318,1	0,08	0,12	0,22	1,24	295,2	0,12	20,32	69,92	202,08
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0,007	0	0,014	1,68	0,028	0	2,1	2,1
Напиток кофейный на молоке (цикорий)	200	4,00	4,60	28,00	180	0,036	0,126	1,116	0,342	105,984	0	12,888	129,438	77,688
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,40	104	0,008	0	0,16	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450	14,34	23,63	96,89	668,1	0,124	0,253	1,336	1,756	404,704	0,148	35,848	212,098	286,828

ОБЕД	Салат из редиса и пекинской капусты	50	1,25	3,69	1,43	43,95	0,024	0,018	4,17	0,336	8,28	0	4,878	97,488	11,178
	Суп овощной	200	1,80	5,00	5,00	80	0,08	0,04	6,6	0,7	21,36	0	18,22	371,32	44,78
	Котлета из птицы	70	10,11	8,57	2,65	126,7	0,063	0,126	0,56	1,106	37,849	0,07	13,363	131,88	52,115
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,30	8,95	37,36	262,5	0,045	0,06	25,74	1,215	83,175	0	30,975	506,46	60,21
	Компот цитрусовый	200	0,48	0,18	32,44	133,4	0,02	0,02	0,72	0,7	32,48	0	17,46	229,8	23,44
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,40	104	0,008	0	0	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	8,20	40	0,086	0,068	0,08	0	0	0	8	33,2	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	26,24	27,83	107,48	790,55	0,326	0,332	37,87	4,217	184,984	0,07	95,536	1380,788	198,683
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	40,58	51,46	204,37	1456,65	0,45	0,585	39,206	5,973	589,688	0,218	131,384	1592,886	487,511
День 19															
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,64	289,65	0,08	0,14	0,92	1,6	129,88	0,02	30,1	217,18	143,44
	Сыр Российский (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	0,001	0,002	0,51	0,079	2,22	0	1,122	11,604	1,887
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,054	0,162	1,422	0,432	136,998	0,018	19,206	194,706	112,104
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,40	104	0,008	0	0	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	23,33	32,51	40,62	548,25	0,143	0,304	2,852	2,271	270,938	0,038	53,068	434,13	264,391
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с кукурузой	50	0,43	3,07	2,46	39,2	0,03	0,048	2,628	0,636	14,394	0	18,228	130,14	26,718
	Суп картофельный с чечевицей	200	2,76	3,84	5,36	71,8	0,02	0,04	8,74	0,88	42,02	0	18,5	241,36	36,88
	Тертые рыбные (минтай) с соусом сметанным	70	5,78	5,64	8,23	136,5	0,11	0,176	6,16	2,134	48,202	0	59,84	305,8	261,36
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,02	0,02	12	0,24	23,02	0	7,62	99,78	11,5
	Чай холодный каркаде	200	0,40	0,10	0,08	2,8	0,008	0	0	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,40	104	0,008	0,068	0,08	0	0	0	8	33,2	0
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	8,20	40	0,036	0,126	1,116	0,342	105,984	0	12,888	129,438	77,688
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	16,73	18,89	65,18	531,55	0,274	0,352	29,608	4,05	129,476	0	114,828	820,92	343,418
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1130	40,06	51,4	105,8	1079,8	0,417	0,656	32,46	6,321	400,414	0,038	167,856	1255,05	607,809
День 20															
ЗАВТРАК	Каша вязкая манная	150	4,68	7,79	29,70	207,86	0	0,02	60	0,46	17,64	0	10,66	105,72	9,9
	Повидло	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0,007	0	0,014	1,68	0	0	2,1	2,1
	Чай с лимоном	200	0,32	0,00	39,40	160	0,036	0,126	1,116	0,342	105,984	0	12,888	129,438	77,688
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,40	104	0,008	0	0	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,08	16,24	89,63	537,86	0,044	0,153	61,116	0,976	127,144	0,028	26,188	247,898	96,648
ОБЕД	Салат "Оливье"	50	0,88	3,09	4,62	49,75	0,024	0,018	5,268	0,63	11,64	0	10,926	128,16	18,456
	Суп рыбный с фрикадельками	200	12,74	0,60	9,22	105,44	0,04	0,02	0,76	0,58	21,84	0	12,18	6,62	29,42
	Биточек мясной	70	13,44	3,08	9,43	118,63	0,035	0,07	0,084	0,885	23,618	0,014	13,3	107,534	71,33
	Макаронные отварные	150	5,48	12,18	33,31	264	0,03	0,03	0	0	29,73	0,03	19,785	81,945	151,185
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0	0	26,54	0,26	14,6	0	7,06	62,84	0
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,40	104	0,008	0	0	0,16	1,84	0	2,64	10,64	6,96
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	8,20	40	0,086	0,068	0,08	0	0	0	8	33,2	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	37,5	20,47	117,2	814,62	0,223	0,206	32,732	3,075	103,268	0,044	73,891	430,939	277,351
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1130	45,58	36,71	206,83	1352,48	0,267	0,359	93,848	4,051	230,412	0,072	100,079	678,837	373,999