

Согласованно
Управлением Роспотребнадзором
По СК

Начальник управления
Сорокина М.И.
по Ставропольскому краю
355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4

Согласованно
Директор Государственного
автономного образовательного
учреждения дополнительного
образования детей Поис
Жигайлов



Утверждено
Индивидуальный предприниматель
Козлов С.А.



[illegible]

[illegible]

338	мороженое в вафельном стаканчике	100	3,6	14	23	230	2,1	0,7	11	16	143	5,4	1,1
389	Сок фруктовый (тетрапак) с трубочкой в индивидуальной упаковке	200	1	0	24,4	101,6	0,04	4	0	40	24	18	0,8
1098/81	вапрушка с повидлом	100	8,2	7,1	59,3	338	0,064	0	0,034	21,99	79,99	14,7	1,7
	Итого подлиник	400	12,8	21,1	106,7	669,6	2,204	4,7	11,034	77,99	246,99	38,1	3,6
	УЖИН												
71	помидор свежий	100	0,1	0,1	0,1	12	0,1	4,9	0	17	30	14	0,5
642	плов с мясом говядины	100/300	31,4	37,2	55,2	478	0,28	5,84	0	34,12	467,4	88,88	4,34
401/11	отвары со ступенным молоком	220/80	8,27	14,66	86,14	434,16	0,12	0,26	43,36	220,46	224,42	35,76	1,24
1024	Кофейный напиток	200	3,7	3,94	26,24	155,2	0,027	0,38	0,015	126,3	109,1	22,2	0,68
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,65	21,25	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Итого ужин	1000	51,62	57,95	213,03	1313,26	0,627	6,48	43,375	403,88	884,92	179,84	8,26
	Всего за второй день	2400	113,52	114,49	452,96	2992,56	3,938	106,3	54,409	712,12	1809,61	446,58	23,18
	Третий день												
	Обед												
82	Борщ из свеклы капуста с картофелем	300	3,74	8,25	25,23	189,64	0,135	41,48	0	100,1	101,1	48,8	2,33
302	Каша пшеничная рассыпчатая	200	6,58	5,05	41,3	2,37	0,175	0	0,02	1,26	153,48	0,03	2,56

709	Мясо птицы тушеное в томатном соусе	120/70	21,71	16,55	15,02	296	42,3	48,7	201	2,09	0,13	5,2	20
71	Огурец свежий	100	0,1	0,1	0,1	12	0,1	4,9	0	17	30	14	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,65	21,25	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
349	Компот из сухофруктов	200	0,8	0	21,82	87,6	0,017	0,2	0	28,5	20,6	9,2	0,96
338	Фрукты свежие (нектарин)кальброванные	200	0,96	0	30,36	125,32	0,07	397,65	0	38,56	26,51	21,69	5,3
	Итого обед	1290	41,18	32,1	148,92	833,51	42,927	95,28	201,02	171,95	389,31	110,23	28,35
	ПОДЛИНК												
1098/81	Булочка ванильная	100	8,2	7,1	59,3	338	0,064	0	0,034	21,99	79,99	14,7	1,7
389	Сок фруктовый (тетрапак) с трубочкой в индивидуальной упаковке	200	1	0	24,4	101,6	0,04	4	0	40	24	18	0,8
338	Фрукты свежие (яблоко) кальброванные	200	4,9	16,6	86,9	617,6	0,09	4	0,006	48	66	24	1,4
	Итого подлинка	500	14,1	23,7	170,6	1057,2	0,194	8	0,04	109,99	169,99	56,7	3,9
	Ужин												
284	Запеканка картофельная с мясом говядины	300/10	18,27	20,54	28,74	372,49	33,2	63,26	203,85	3,65	0,24	5,62	0,04
492	Сырники из творога со стухенным молоком	220/80	30,29	17,77	30,61	403,55	0,16	1,17	0,16	404,8	492,1	64,5	2
71	Помидор свежий	100	0,1	0,1	0,1	12	0,1	4,9	0	17	30	14	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1

	Хлеб ржаной	50	4,3	1,65	21,25	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,19	1,8	12,8	53	0,017	0,2	0	28,5	20,6	9,2	0,96
	Итого ужин	1010	57,1	42,36	117,7	1086,94	33,677	69,53	204,01	476,95	626,94	126,32	5,5
	Всего за третий день	2800	112,38	98,16	437,22	2977,65	76,798	172,81	405,07	758,89	1186,24	293,25	37,75
	Четвертый день												
	обед												
71	Огурец свежий	100	0,1	0,1	0,1	12	0,1	4,9	0	17	30	14	0,5
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,69	2,84	17,14	104,75							
							24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0
290	Птица тушенная в соусе с овощами	100/300	26,4	29,8	8	406	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,65	21,25	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Компот из сухофруктов	200	7,11	5,82	47,42	275,09	0,11	0	0,03	21,94	61,17	11,3	1,16
	Итого обед	1000	44,45	40,61	118,01	1031,74	25,06	29,68	66,78	94,15	401,28	83,53	5,34
	ПОЛДНИК												
338	Фрукты свежие (яблоко)	200	4,9	16,6	86,9	617,6	0,09	4	0,006	48	66	24	1,4
	сок яблочный	200	0,8	0	21,82	87,6	0,017	0,2	0	28,5	26	9,2	0,96
1098/81	вагрушка с повидлом	100	8,2	7,1	59,3	338	0,064	0	0,034	21,99	79,99	14,7	1,7
	Итого полдник	500	13,9	23,7	168,02	1043,2	0,171	4,2	0,04	98,49	171,99	47,9	4,06
	Ужин												
547	Тетрадь рыбные из минтая в соусе сметанно/томатно	120/60	15,96	5,64	11,51	160,5	64,05	36	220,2	0,89	0,11	0,51	31,5

71	помидор свежий	100	0,1	0,1	0,1	12	0,1	4,9	0	17	30	14	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,65	21,25	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	0,001	0,33	0	0	3,71	0,58	2,35
321	капусты тушеная	200	3,65	3,32	23,25	221	0,08	0,03	6,02	27,3	40,04	16,39	2,32
	Итого ужин	787	28,16	11,21	96,31	704,4	64,431	41,26	220,22	68,19	157,86	64,48	38,68
	Всего за четвертый день	2287	86,51	75,52	382,34	2779,34	89,662	75,14	287,04	260,83	731,13	195,91	48,08
	Пятый день												
	Обед												
71	Оррел свежий	100	0,1	0,1	0,1	12	0,1	4,9	0	17	30	14	0,5
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками (птица)	300/50	7,29	5,7	16,99	148,5							
632	туляш из говядины	100/100	28,56	23,42	6,89	243,6	0,25	1,85	0	35,28	281,98	37,67	3,36
302	каша пшеничная рассыпчатая	200	6,58	5,05	41,3	2,37	0,175	0	0,02	1,26	153,48	0,03	2,56
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,65	21,25	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
349	Компот из сухофруктов	200	0,8	0	21,82	87,6	0,017	0,2	0	28,5	26	9,2	0,96
	Итого обед	1150	51,48	36,32	132,45	727,97	32,542	42,06	129,98	89,65	545,61	92,24	13,83
	Подник												
1098/81	булочка ванильная	100	8,2	7,1	59,3	338	0,064	0	0,034	21,99	79,99	14,7	1,7

338	Фрукты свежие (банан)	250	0,96	0	30,36	125,32	0,07	397,65	0	38,56	26,51	21,69	5,3
	Мороженое в вафельном стаканчике пломбир	100	3,6	14	23	230	2,1	0,7	11	16	14,3	5,4	1,1
	Итого подлинник	450	12,76	21,1	112,66	693,32	2,234	398,35	11,034	76,55	120,8	41,79	8,1
	Ужин												
302	каша гречневая рассыпчатая	200	4,4	4,6	31,5	185	0,04	0	0,03	18	153	19	0,9
71	помидор свежий	100	0,1	0,1	0,1	12	0,1	4,9	0	17	30	14	0,5
268/05	котлеты мясные из говядины	100	15,34	18,14	12,28	253,61	0,06	0,08	0,05	15,27	15,27	34,2	16,57
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,65	21,25	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0	100	0	21,3	3,4	3,4	0,6
401/11	Оладьи со стученым молоком	220/80	8,27	14,66	86,14	434,16	0,12	0,26	43,36	220,46	224,42	35,76	1,24
	Итого ужин	1000	37,06	39,95	196,27	1218,87	0,52	105,24	43,44	315,03	510,09	139,36	21,81
	Всего за пятый день	2600	101,3	97,37	441,38	2640,16	35,296	545,65	184,454	481,23	1176,5	273,39	43,74
	Шестой день												
	обед												
71	Огурец свежий	100	0,1	0,1	0,1	12	0,1	4,9	0	17	30	14	0,5
228/5	суп картофельный с клецками	300	10,35	11,05	63,96	357,78	0,41	54	0,025	107,3	197,8	80,5	3,35

431/04	Печень говяжья по-строгановски	100/100	11,1	7,5	3,3	125,7	0,28	14,8	6,55	29,5	162,7	23,6	9,13
312/05	пюре картофельное	200	0,06	0,22	0,4	509,68	0,06	0,22	0,03	46,33	1,23	22,99	3,91
389	сок яблочный	200	4,62	0,84	22,56	120,6	0,12	0	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,3	21,25	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Итого обед	1100	34,38	21,76	135,67	1359,66	1,07	69,02	6,605	225,93	562,13	194,29	21,09
	Подлив												
1098/1	Булочка ванильная	100	8,2	7,1	59,3	338	0,064	0	0,34	21,99	79,99	14,7	1,7
349	Компот из сухофруктов	200	0,8	0	21,82	87,6	0,017	0,2	0	28,5	26	9,2	0,96
389	Фрукты свежие яблоко	200	1	0	31,87	130	0,075	412,5	0	40	27,5	22,5	5,5
	Итого полдник	500	10	7,1	112,99	555,6	0,156	412,7	0,34	90,49	133,49	46,4	8,16
	Ужин												
71	помидор свежий	100	0,1	0,1	0,1	12	0,1	4,9	0	17	30	14	0,5
	Закуска тушеная в соусе с овощами	100/300	26,4	29,8	8	406	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,65	21,25	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Пудинг из творога запеченный с сухим молоком	220/80	32,27	26,01	57,27	645,88	0,16	1,17	0,16	404,8	492,1	64,5	2
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	0,001	0,33	0	0	3,71	0,58	2,35
	Итого ужин	1007	67,12	57,96	126,72	1362,78	0,511	4,18	0,26	475,92	835,81	129,06	8,53
	Всего за шестой день	2607	111,5	86,82	375,38	3278,04	1,737	485,9	7,205	792,34	1531,43	369,75	37,78

[illegible]

223	запеканка из творога со ступенным молоком	220/80	26,97	20,75	29,42	441,46	0,1	0,9	0,12	301,3	378,5	43,8	1,07
1024	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,8	0	21,82	87,6	0,017	0,2	0	28,5	26	9,2	0,96
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,65	21,25	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Итого ужин	1000	67,52	60,2	151,99	1264,96	0,697	11,84	0,12	403,92	985,9	188,88	8,87
	Всего за сельской день	2510	119,14	100,85	538,42	2623,54	211,718	506,69	0,184	799,27	1618,95	454,46	28,03
	Всего за семь дней	17806	770,616	662,83	3083,151	20739,46	421,216	2107,63	938,73	4787,75	9994,31	2718,22	247,23
	Среднее значение за семь дней	2543	110,08	94,69	440,45	2962,78	60,17	301,03	134,104	683,96	1427,7	388,31	35,31
	СРЕДНЕЕ ЗА ОДИН прием обеда	1094	44,8	34,37	135,62	1005,15	14,9	70,96	57,79	194,43	536,69	171,43	14,62
	СРЕДНЕЕ ЗА ОДИН прием подника	471,4	12,28	15,27	129,63	746,87	0,75	182,37	3,217	658,72	174,99	36,98	5,537
	СРЕДНЕЕ ЗА ОДИН прием ужина	978	52,92	45,04	156,78	1210,75	14,58	47,75	73,08	395,4	716,06	223,402	15,16

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергет. цен-сть ккал.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
2	Первый день		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
неделя	Обед														
96	Рассолыник Ленинградский с крупой перловой	300	15,13	17,51	38,05	244,44	0,3	47,6	0	85,59	139,6	69,65	2,45		
680	запеканка картофельная с мясом говядины	300/10	18,27	20,54	28,74	372,49	33,2	63,26	203,85	3,65	0,24	5,62	0,04		
71	Оррррр свежий	100	0,1	0,1	0,1	12	0,1	4,9	0	17	30	14	0,5		
349	Компот из сухофруктов	200	0,8	0	21,82	87,6	0,017	0,2	0	28,5	20,6	9,2	0,96		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1		
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,65	21,25	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1		
	Итого обед	1010	42,55	40,3	134,16	962,43	33,817	115,96	203,85	157,74	274,44	131,47	5,05		
	Полдник														
413	Пирог открытый с повидлом	100	8,2	3,1	49,3	338	0,04	8,15	0	47,22	170,24	43,56	0,94		
389	Сок фруктовый (тетрапак) с трубочкой в индивидуальной упаковке	1/200	1	0	24,4	101,6	0,04	4	0	40	24	18	0,8		

	мороженое в вафельном стаканчике пломбир	100	3,6	14	23	230	2,1	0,7	11	16	14,3	5,4	1,1
338	Фрукты свежие (апельсин) консервированные	1шт/200	0,96	0	30,36	125,32	0,07	397,65	0	38,56	26,51	21,69	5,3
	Итого полдник	600	13,76	17,1	127,06	794,92	2,25	410,5	11	141,78	235,05	88,65	8,14
	Ужин												
294	Котлета рубленая из птицы	120/10	20,71	8,43	18,04	231,77	0,09	0	0	12,59	154,5	24,6	1,48
309	Рис припущенный	200	7,11	5,82	27,42	275,9	0,11	0	0,03	21,94	61,17	11,3	1,16
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,65	21,25	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
71	помидор свежий	100	0,1	0,1	0,1	12	0,1	4,9	0	17	30	14	0,5
491	Вареники ленивые отварные с молоком стущеным	220/50	32,27	26,01	57,27	645,88	0,16	1,17	0,16	444,8	492,1	64,5	2
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0	100	0	21,3	3,4	3,4	0,6
	Итого ужин	1000	69,14	42,81	169,08	1499,65	0,66	106,07	0,18	540,63	825,17	150,8	7,74
	Всего за первый день	2610	125,45	100,21	430,3	3257	36,727	632,53	215,03	893,63	1616,36	458,4	26,49
	Второй день												
	обед												
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	300	3,74	8,25	25,23	189,64	0,135	41,48	0	100,1	101,1	48,8	2,33
709	птица тушеная в соусе с овощами	100/300	26,4	29,8	8	406	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18
71	Огурец свежий	100	0,1	0,1	0,1	12	0,1	4,9	0	17	30	14	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1

	Хлеб ржаной	50	4,3	1,65	21,25	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
342	Компот из СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,8	0	21,82	87,6	0,017	0,2	0	28,5	26	9,2	0,96
	Итого обед	1000	39,29	40,3	100,6	941,14	0,602	49,26	0,1	216,72	497,1	135,98	10,67
	Подлинк												
338	Мороженое в вафельном стаканчике пломбир												
389	Сок фруктовый (пепси) с трубочкой в индивидуальной упаковке	100	3,6	14	23	230	2,1	0,7	11	16	14,3	5,4	1,1
	ватрушка с повидлом	100	8,2	7,1	59,3	338	0,064	0	0,034	21,99	79,99	14,7	1,7
1098/81	Итого подлинк	400	12,8	21,1	106,7	669,6	2,204	4,7	11,034	77,99	118,29	38,1	3,6
	УЖИН												
71	помидор свежий	100	0,1	0,1	0,1	12	0,1	4,9	0	17	30	14	0,5
599	поджарка из говядины	120/30											
302	каша ячневая	200	28,56	23,42	6,89	243,6	0,25	1,85	0	35,28	281,98	37,67	3,36
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,38	5,68	41,1	249,36	52,18	0,02	22,4	1,1	0,12	0	0,02
	Хлеб пшеничный		0,2	0	16	65	0,001	0,33	0	0	3,71	0,58	2,35
492	сырники из творога со стуженным молоком	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Хлеб ржаной												
	Итого ужин	50	32,27	26,01	57,27	645,88	0,16	1,17	0,16	404,8	492,1	64,5	2
	Всего за второй день	1057	75,76	57,36	166,81	1461,74	52,891	8,27	224,16	481,18	891,91	149,75	10,23
	Третий день	2557	127,85	118,76	374,11	3072,48	55,697	62,23	235,294	775,89	1507,3	323,83	24,5

	Обед																			
224	Суп картофельный с мясными фрикадельками из птицы	300/50	7.29	5.7	16.99	148.5	31.9	40.01	129.96	1.61	0.15	12.34	4.95							
637/82	Жаркое по-домашнему из говядины	100/300	29	24.3	30.3	366	0.35	45.12	0	35.71	305.8	75.2	3.78							
71	Огурец свежий	100	0.1	0.1	0.1	12	0.1	4.9	0	17	30	14	0.5							
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1							
	Хлеб ржаной	50	4.3	1.65	21.25	129	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1							
349	Компот из сухофруктов	200	0.8	0	21.82	87.6	0.017	0.2	0	28.5	20.6	9.2	0.96							
	Итого обед	1050	45.44	32.25	114.66	860	32.567	90.23	129.96	105.82	440.55	143.74	12.19							
	Подник																			
1098/81	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	100	8.2	7.1	59.3	338	0.064	0	0.034	21.99	79.99	14.7	1.7							
389	Сок фруктовый (тетрапак) с трубочкой в индивидуальной упаковке	200	1	0	31.87	130	0.075	412.5	0	40	27.5	22.5	5.5							
338	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные	200	4.9	16.6	86.9	617.6	0.09	4	0.006	48	66	24	1.4							
	Итого подник	500	14.1	23.7	178.07	1085.6	0.229	416.5	0.04	109.99	173.49	61.2	8.6							
	Ужин																			
665	Зразы рубленые из говядины с соусом сметанно-томатном	120/50	15.67	17.29	17.98	303.03	0.075	2.22	4.27	55.02	0.24	5.62	11.34							
321	капуста тушеная	200	2.34	30.2	10.06	77	2.88	0.03	0.02	62.07	40.04	21.31	2.84							
71	помидор свежий	100	0.1	0.1	0.1	12	0.1	4.9	0	17	30	14	0.5							

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,65	21,25	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	0,001	0,33	0	0	3,71	0,58	2,35
499	запеканка из творога со сухим молоком	220/80	26,97	20,75	29,42	441,46	0,1	0,9	0,12	301,3	378,5	43,8	1,07
	Итого ужин	1077	53,53	70,49	119,01	1144,39	3,356	8,38	4,41	458,39	536,49	118,31	20,1
	Всего за третий день	2627	113,07	126,44	411,74	3089,99	36,152	515,11	134,41	674,2	1150,53	323,25	40,89
	Четвертый день												
	обед												
71	Отупец свежий	100	0,1	0,1	0,1	12	0,1	4,9	0	17	30	14	0,5
82	Борщ из свеклы капуста с картошкой	300	3,74	8,25	25,23	189,64	0,35	41,48	0	100,1	101,1	48,8	2,33
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,69	8,12	57,44	355,64	0,4	0	0,003	27,51	277,3	185	6,26
599	Бефстроганов из говядины	100/100	34,6	24,8	11,6	405	0,24	4,92	0,14	75,6	399,6	58,4	3,86
	сок яблочный	200	7,9	1	48,3	223,8	0,16	0	0	23	87	33	2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,65	21,25	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Итого обед	1100	66,28	44,42	188,12	1431,98	1,235	51,3	0,143	266,21	979	372,2	16,95
	ПОДЛИК												
338	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные	200	4,9	16,6	86,9	617,6	0,09	4	0,006	48	66	24	1,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,8	0	21,82	87,6	0,017	0,2	0	28,5	26	9,2	0,96
1098/81	ватрушка с повидлом	100	8,2	7,1	59,3	338	0,064	0	0,034	21,99	79,99	14,7	1,7
	Итого подлик	500	13,9	23,7	168,02	1043,2	0,171	4,2	0,04	98,49	171,99	47,9	4,06

[illegible]

	Итого обед	1000	60,74	56,76	192,54	1255,42	1,217	76,49	0,025	320,62	947	303,68	13,33
	Подлинник												
	булочка ванильная												
1098/81		100	8,2	7,1	59,3	338	0,064	0	0,034	21,99	79,99	14,7	1,7
338	Фрукты свежие (банан)												
	кальонованные	200	0,096	0	30,36	125,32	0,07	397,65	0	38,56	26,51	21,69	5,3
	сок фруктовый	200	7,9	1	48,3	223,8	0,16	0	0	23	87	33	2
	мороженое в вафельном стаканчике	100											
	пломбир		3,6	14	23	230	2,1	0,7	11	16	14,3	5,4	1,1
	Итого подлинник	600	19,796	22,1	160,96	917,12	2,394	398,35	11,034	99,55	207,8	74,79	10,1
	Ужин												
71	помидор свежий	100	0,1	0,1	0,1	12	0,1	4,9	0	17	30	14	0,5
637	Азу из говядины	120/300	29	24,3	33	366	0,35	45,12	0	35,71	305,8	75,2	3,78
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,65	21,25	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
1024	Кофейный напиток	200	3,7	3,94	26,24	155,2	0,027	0,38	0,15	126,3	109,1	22,2	0,68
175	каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	220/10	6,58	5,05	41,3	203	0,14	0,05	0,05	8,4	1,06	17,36	1,23
	Итого ужин	1050	47,63	35,54	146,09	982,1	0,817	50,45	0,2	210,41	529,96	161,76	8,19
	Всего за пятый день	2650	128,166	114,4	499,59	3154,64	4,428	525,29	11,259	630,58	1684,76	540,23	31,62
	Шестой день												
	Обед												
71	Огурец свежий	100	0,1	0,1	0,1	12	0,1	4,9	0	17	30	14	0,5
202	Суп из овощей со сметаной	300/10	2,1	7,48	11,69	122,96	32,14	23,78	86,84	0,09	0,14	8,5	0

274	говядина тушеная в томатном соусе	100/100	26,4	29,8	8	406	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18
757	картофель отварной	200/5	4	5,64	31,6	192,58	0,2	29	0,04	0,2	24	108	1,6
	сок яблочный	200	4,62	0,84	22,56	120,6	0,12	0	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,65	21,25	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Итого обед	1115	45,47	46,01	119,4	1100,04	32,91	60,36	86,98	108,21	510,54	228,68	8,98
	Подлик												
	мороженое в вафельном стаканчике пломбир	100											
349	Компот из сухофруктов	200	3,6	14	23	230	2,1	0,7	11	16	14,3	5,4	1,1
	слойка с повидлом						0,017	0,2	0	28,5	26	9,2	0,96
1098/81	Итого подлик	100	8,2	7,1	59,3	338	0,064	0	0,034	21,99	79,99	14,7	1,7
	Ужин	400	12,6	21,1	104,12	655,6	2,181	0,9	11,034	66,49	120,29	29,3	3,76
71	помидор свежий	100	0,1	0,1	0,1	12	0,1	4,9	0	17	30	14	0,5
632	Гуляш из говядины	100/100	28,56	23,42	6,89	243,6	0,25	1,85	0	35,28	281,98	37,67	3,36
302	каша гречневая рассыпчатая	200	4,62	0,84	22,56	120,6	0,12	0	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,65	21,25	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
492	сырники из творога со сладким молоком	220/80	32,27	26,01	57,27	645,88	0,16	1,17	0,16	404,8	492,1	64,5	2
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИТОВНИКА	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0	100	0	21	3,4	3,4	0,6
	Итого ужин	1100	74,5	52,82	153,07	1356,18	0,83	107,92	0,16	520,88	1007,88	186,77	11,16

	Всего за шестой день	2410	132,57	119,93	376,59	3111,82	35,921	169,18	98,174	695,58	1638,71	444,75	23,9
	Сельмой день												
	Обед												
188	Щи зеленые со сметаной	300/10	6,99	7,5	10,65	135,48	0,06	0,05	0,03	49,94	19,52	18,52	4,08
71	Огурец свежий	100	0,1	0,1	0,1	12	0,1	4,9	0	17	30	14	0,5
709	Птица тушеная в соусе с овощами	100/300	26,4	29,8	8	406	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,65	21,25	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
342	Компот из свежих яблок	200	0,8	0	21,82	87,6	0,017	0,2	0	28,5	26	9,2	0,96
	ИТОГО ОБЕД	1010	42,54	39,55	86,02	886,98	0,527	7,83	0,13	166,56	415,52	105,7	9,72
	ПОЛДНИК												
389	Сок фруктовый (тетрапак) с трубочкой в индивидуальной упаковке	200	1	0	31,87	130	0,075	412,5	0	40	27,5	22,5	5,5
	ватушка с повидлом	100	8,2	7,1	59,3	338	0,064	0	0,034	21,99	79,99	14,7	1,7
338	Фрукты свежие (яблоко) какированные	200	4,9	16,6	86,9	617,6	0,09	4	0,006	48	66	24	1,4
	Итого полдник	500	14,1	23,7	178,07	1085,6	0,229	416,5	0,04	109,99	173,49	61,2	8,6
	УЖИН												
403	Баклажаны тушеные с помидором	100	9,94	6,36	6,11	86,14	0,31	65,05	0	127,7	171,8	92,1	2,68

[illegible]