

а

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

рия

12-18 лет

Утвердил: должность

Ф.И.О.

дата

день

месяц

год

2025

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220	5,56	2,56	24,26	120,63	112	0,00
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,09	2,18	14,85	92,01	379	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	0,06	9,90	0,10	89,76	14	0,00
		Завтрак		БАТОН ОТРУБНОЙ	100	5,10	0,62	50,18	216,82	TK №21	0,00
1	1	II Завтрак		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
1	1	Обед		СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	9,76	5,18	3,28	109,35	76	0,00
		Обед		СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	3,85	5,00	16,96	108,97	103	0,00
		Обед	Гарнир	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	270	23,14	41,51	44,66	556,36	263	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	6,20	1,06	48,86	204,76	TK №4	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,29	0,12	9,87	43,77	375	0,00
1	1	Полдник	Напиток	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,11	0,04	16,96	70,40	350	0,00
		Полдник		ФРУКТОВЫЕ КУСОЧКИ	30	0,00	0,00	27,72	100,30		0,00
		Полдник		ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №2	0,00
1	1	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	3,76	7,56	6,24	111,59	50	0,00
		Ужин	2-е блюдо	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	10,02	5,66	2,60	160,43	255	0,00
		Ужин	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,86	3,29	48,81	210,46	331	0,00
		Ужин	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,55	0,01	8,97	39,28	377	0,00
		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,08	0,50	42,14	173,45	TK №21	0,00
1	1	Ужин 2		МОЛОКО	200	3,16	6,21	9,12	116,40	434	0,00
1	1	Итого за день:			2862,00	84,96	91,99	400,08	2655,16		0
1	2	Завтрак		КАША "ДРУЖБА"	220	4,63	10,40	29,32	203,49	190	0,00
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,49	0,00	6,63	28,46	TK № 40	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	0,06	9,90	0,10	89,76	13	0,00
		Завтрак		СЫР	15	3,48	4,43	0,00	54,60	14	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,10	0,62	50,18	216,82	TK №21	0,00
1	2	II Завтрак		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
1	2	Обед		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0,95	5,27	5,57	74,17	51	0,00
		Обед		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	250	15,03	17,26	23,35	309,70	113	0,00
		Обед		КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13,39	4,02	4,77	121,12	256	0,00
		Обед		РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	3,63	5,54	47,10	209,13	326	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	200	0,26	0,15	12,52	54,07	513	0,00
		Обед		ХЛЕБ БОРОДИНО	120	6,20	1,06	48,86	204,76	TK №4	0,00
1	2	Полдник		МОЛОКО	200	3,16	6,21	9,12	116,40	385	0,00
		Полдник	Хлеб	БАТОН	50	2,75	1,50	25,67	131,00	№1	0,00
1	2	Ужин	Овощи	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,88	0,16	3,05	19,27		0,00
		Ужин		ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	280	20,10	20,46	44,07	407,23	391	0,00
		Ужин	Напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,73	0,30	18,05	91,57	441	0,00

		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,57	0,43	36,53	151,76	TK №21	0,00
1	2	Ужин 2		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	230	3,60	2,50	8,16	101,37	435	0,00
1	2	Итого за день:			2787	85,38	90,40	394,64	2668,10		0
1	3	Завтрак		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	15,62	17,07	4,59	279,71	214	0,00
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,85	3,00	13,46	97,67	382	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	0,06	9,90	0,10	89,76	14	0,00
		Завтрак		СЫР	15	3,48	4,43	0,00	54,60	14	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ "ФИТНЕС"	100	5,10	0,62	50,18	216,82	TK №21	0,00
1	3	II Завтрак		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
1	3	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КАЛЬМАРАМИ	100	6,05	9,44	4,12	105,20	50	0,00
		Обед		СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	8,68	8,03	26,63	199,77	93	0,00
		Обед		ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	13,63	11,86	14,49	283,39	399	0,00
		Обед	Гарнир	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,77	5,08	25,23	139,18	128	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,09	17,96	75,32	350	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	6,20	1,06	48,86	204,76	TK №4	0,00
1	3	Полдник		КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,50	0,15	17,68	76,38	512	0,00
		Полдник		ШОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК	50	3,75	12,83	26,44	208,69		0,00
		Полдник		ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №2	0,00
1	3	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,80	1,18	8,66	38,27	12	0,00
		Ужин		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	250	18,50	12,42	35,84	320,10	240	0,00
		Ужин		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,49	0,00	6,63	28,46	TK № 40	0,00
		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,08	0,50	42,14	173,45	TK №21	0,00
1	3	Ужин 2		МОЛОКО	200	3,16	6,21	9,12	116,40	434	0,00
1	3	Итого за день:			2857	101,34	104,46	383,52	2838,35		0
1	4	Завтрак		КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220	6,24	10,14	29,36	242,54	183	0,00
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,09	2,18	14,85	92,01	379	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	0,06	9,90	0,10	89,76	14	0,00
		Завтрак		СЫР	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	0,00
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ОТРУБНОЙ	100	5,10	0,62	50,18	216,82	TK №21	0,00
1	4	II Завтрак		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
1	4	Обед		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,64	0,08	2,00	11,20	TK №13	0,00
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	9,73	10,81	25,68	238,99	108	0,00
		Обед		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	19,66	19,97	24,60	404,72	306	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,12	0,05	9,59	41,49	437	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	6,20	1,06	48,86	204,76	TK №4	0,00
1	4	Полдник		МОЛОКО	200	3,16	6,21	9,12	116,40	385	0,00
		Полдник	Кондитерское изделие	БУЛОЧКА	50	2,67	5,29	21,45	145,01	425	0,00
1	4	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,07	3,96	4,12	58,10	25	0,00
		Ужин	2-е блюдо	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	15,15	5,10	11,08	144,83	229	0,00
		Ужин	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,86	3,29	48,81	210,46	331	0,00
		Ужин	Напиток	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,25	0,09	17,96	75,32	350	0,00

		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,08	0,50	42,14	173,45	TK №21	0,00
1	4	Ужин 2		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	229	4,58	3,44	6,87	109,92		0,00
1	4	Итого за день:			2866	91,11	87,31	388,36	2713,80		0
1	5	Завтрак		КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	220	7,40	8,50	38,07	263,15	184	0,00
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,49	0,00	6,63	28,46	TK № 40	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	0,06	9,90	0,10	89,76	14	0,00
		Завтрак		СЫР	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	0,00
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ОТРУБНОЙ	100	5,10	0,62	50,18	216,82	TK №21	0,00
1	5	II Завтрак		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	229	3,60	2,50	8,16	101,37	386	0,00
1	5	Обед	Овощи	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,88	0,16	3,05	19,27		0,00
		Обед		СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,81	3,39	17,22	135,01	87	0,00
		Обед		ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	270	22,04	30,37	18,53	356,43	262	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,73	0,30	18,05	91,57	441	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	6,20	1,06	48,86	204,76	TK №4	0,00
1	5	Полдник		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
		Полдник	Кондитерское изделие	ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	27,50	183,00		0,00
		Полдник		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №2	0,00
1	5	Ужин		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	90	1,71	6,01	8,93	97,10		0,00
		Ужин		ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	9,92	8,05	8,73	166,03	261	0,00
		Ужин	Гарнир	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,77	5,08	25,23	139,18	128	0,00
		Ужин		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	TK №8	0,00
		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,08	0,50	42,14	173,45	TK №21	0,00
1	5	Ужин 2		МОЛОКО	200	3,16	6,21	9,12	116,40	385	0,00
1	5	Итого за день:			2896	86,75	90,02	368,67	2593,87		0
1	6	Завтрак		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	220	5,08	8,20	38,47	237,51	189	0,00
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,49	0,00	6,63	28,46	TK № 40	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	0,06	9,90	0,10	89,76	14	0,00
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ОТРУБНОЙ	100	5,10	0,62	50,18	216,82	TK №21	0,00
1	6	II Завтрак		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
1	6	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	3,76	7,56	6,24	111,59	50	0,00
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	2,05	5,04	12,88	93,92	80	0,00
		Обед	2-е блюдо	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	15,51	4,12	5,18	136,23	249	0,00
		Обед		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,52	5,82	28,51	180,88	318	0,00
		Обед		КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,30	0,07	26,92	114,61	TK №18	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	6,20	1,06	48,86	204,76	TK №4	0,00
1	6	Полдник		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,49	0,00	6,63	28,46	TK № 40	0,00
		Полдник	Кондитерское изделие	БУЛОЧКА	50	2,67	5,29	21,45	145,01	425	0,00
		Полдник		ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №2	0,00
1	6	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ОВОЩАМИ	80	1,42	8,14	9,75	120,17	34	0,00
		Ужин	2-е блюдо	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,78	15,80	8,97	208,90	272	0,00
		Ужин	Гарнир	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,02	4,82	14,07	122,98	321	0,00
		Ужин		КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,50	0,15	17,68	76,38	512	0,00
		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,08	0,50	42,14	173,45	TK №21	0,00

1	6	Ужин 2		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	229	3,60	2,50	8,16	101,37	435	0,00
1	6	Итого за день:			2901	75,10	80,44	382,21	2521,68		0
1	7	Завтрак		КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220	5,15	6,12	37,06	206,15	189	0,00
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,09	2,18	14,85	92,01	379	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	0,06	9,90	0,10	89,76	14	0,00
		Завтрак		СЫР	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,10	0,62	50,18	216,82	TK №21	0,00
1	7	II Завтрак		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
1	7	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	3,65	3,68	52,81	24	0,00
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,76	5,61	23,04	147,26	100	0,00
		Обед	2-е блюдо	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	11,44	10,53	6,84	206,97	256	0,00
		Обед		КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	8,08	9,06	46,05	202,87	171.1	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	375	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	6,20	1,06	48,86	204,76	TK №4	0,00
1	7	Полдник		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	229	4,58	3,44	6,87	109,92		0,00
		Полдник		БАТОН	50	2,75	1,50	25,67	131,00	TK №1	0,00
1	7	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	1,94	5,44	8,61	91,49	40	0,00
		Ужин		ОМЛЕТ С КАПУСТОЙ ЦВЕТНОЙ	250	12,11	16,34	11,60	226,77	311	0,00
		Ужин	Напиток	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,25	0,09	17,96	75,32	350	0,00
		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,08	0,50	42,14	173,45	TK №21	0,00
1	7	Ужин 2		МОЛОКО	200	3,16	6,21	9,12	116,40	434	0,00
1	7	Итого за день:			2586	79,18	86,87	380,96	2512,74		0
2	1	Завтрак		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	250	20,21	22,02	53,08	460,75	TK № 45	0,00
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,49	0,00	6,63	28,46	TK № 40	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	0,06	9,90	0,10	89,76	14	0,00
		Завтрак		СЫР	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	0,00
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ОТРУБНОЙ	100	5,10	0,62	50,18	216,82	TK №21	0,00
2	1	II Завтрак		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
2	1	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	80	1,10	5,10	4,04	67,41	28	0,00
		Обед		СВЕКОЛЬНИК	250	5,92	8,87	17,02	155,98	131	0,00
		Обед		РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	15,02	4,66	9,84	158,74	231	0,00
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,86	3,29	48,81	210,46	331	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	200	0,26	0,15	12,52	54,07	513	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	6,20	1,06	47,81	204,76	TK №4	0,00
2	1	Полдник		МОЛОКО	200	3,16	6,21	9,12	116,40	385	0,00
		Полдник		ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	9,12	5,74	28,95	231,95	418	0,00
		Полдник		ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,49	0,40	9,80	47,00	TK №2	0,00
2	1	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	1,42	5,21	7,99	85,00	42	0,00
		Ужин		БАКЛАЖАНЫ ТУШЕННЫЕ С ПОМИДОРАМИ	180	1,77	5,25	11,76	104,01	170	0,00
		Ужин		ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	22,02	22,33	5,32	349,61	307	0,00
		Ужин	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,29	0,12	9,87	43,77	375	0,00

		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,08	0,50	42,14	173,45	TK №21	0,00
2	1	Ужин 2		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	229	3,6	2,50	8,16	101,37	435	0,00
2	1	Итого за день:			2956	109,62	108,55	398,59	3005,55		0
2	2	Завтрак		КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220	3,38	5,71	32,00	231,50	189	0,00
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,85	3,00	13,46	97,67	382	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	0,06	9,90	0,10	89,76	14	0,00
		Завтрак		СЫР	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,10	0,62	50,18	216,82	TK №21	0,00
2	2	II Завтрак		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
2	2	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И СВЕКЛОЙ	80	1,25	5,98	8,31	92,25	63	0,00
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,88	11,55	15,33	184,75	82	0,00
		Обед		СЕРДЦЕ В СОУСЕ	120	10,74	4,80	9,89	144,47	262	0,00
		Обед		ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	180	10,40	8,01	34,17	267,34	199	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,12	0,05	9,59	41,49	437	0,00
		Обед		ХЛЕБ БОРОДИНО	120	6,20	1,06	48,86	204,76	TK №4	0,00
2	2	Полдник	Напиток	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,06	17,59	75,75	440	0,00
		Полдник		БАТОН	50	3,83	1,50	25,67	131,00	TK №1	0,00
2	2	Ужин		СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	9,76	5,18	3,28	109,35	76	0,00
		Ужин		КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ И ПОМИДОРАМИ	250	15,04	18,83	41,15	422,63	203	0,00
		Ужин	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,55	0,01	8,97	39,28	377	0,00
		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,08	0,50	42,14	173,45	TK №21	0,00
2	2	Ужин 2		МОЛОКО	200	3,16	6,21	9,12	116,40	385	0,00
2	2	Итого за день:			2557	90,85	87,59	391,40	2776,69		0
2	3	Завтрак		КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	220	4,59	6,75	34,45	239,18	184	0,00
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,09	2,18	14,85	92,01	379	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	0,06	9,90	0,10	89,76	14	0,00
		Завтрак		СЫР	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ "ФИТНЕС"	100	5,10	0,62	50,18	216,82	TK №21	0,00
2	3	II Завтрак		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
2	3	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАЛЬМАРАМИ	100	10,10	9,82	11,82	149,17	67	0,00
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,40	6,10	16,69	131,96	96	0,00
		Обед		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,62	26,20	10,37	352,64	294	0,00
		Обед	Гарнир	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,02	4,82	14,07	122,98	321	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,06	17,59	75,75	440	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	6,20	1,06	48,86	204,76	TK №4	0,00
2	3	Полдник		КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,50	0,15	17,68	76,38	512	0,00
		Полдник	Кондитерское изделие	ПРЯНИКИ	55	2,95	2,35	27,50	183,00		0,00
		Полдник		ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №2	0,00
2	3	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,26	3,19	9,03	90,60	46	0,00
		Ужин	2-е блюдо	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	16,06	4,65	2,99	136,69	230	0,00
		Ужин		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,52	5,82	28,51	180,88	318	0,00

		Ужин	Напиток	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,13	0,03	8,90	37,11	436	0,00
		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	3,82	0,47	37,64	162,60	TK №21	0,00
2	3	Ужин 2		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	229	3,60	2,50	8,16	101,37	386	0,00
2	3	Итого за день:			2931	87,39	91,69	390,78	2828,68		0
2	4	Завтрак		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220	5,56	2,56	24,64	120,63	112	0,00
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,09	2,18	14,85	92,01	379	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	0,06	9,90	0,10	89,76	14	0,00
		Завтрак		СЫР	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,10	0,62	50,18	216,82	TK №21	0,00
2	4	II Завтрак		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	229	3,60	2,50	8,16	101,37	435	0,00
2	4	Обед		СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	9,76	5,18	3,28	109,35	76	0,00
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ	250	7,66	8,22	21,03	180,51	99	0,00
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	9,06	12,71	7,08	280,40	474	0,00
		Обед	Гарнир	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4,38	9,31	31,54	165,97	351	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,73	0,30	18,05	91,57	441	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	6,20	1,06	48,86	204,76	TK №4	0,00
2	4	Полдник		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
		Полдник		БАТОН	50	2,75	1,50	25,67	131,00	TK №1	0,00
2	4	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	80	1,21	5,19	7,97	84,26	22	0,00
		Ужин		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	250	20,84	17,07	60,02	427,63	223	0,00
		Ужин	Напиток	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,11	0,04	16,96	70,40	350	0,00
		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,57	0,43	36,53	151,76	TK №21	0,00
2	4	Ужин 2		МОЛОКО	200	3,16	6,21	9,12	116,40	385	0,00
2	4	Итого за день:			2776	91,29	89,60	399,49	2772,62		0
2	5	Завтрак		КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	220	5,05	6,35	35,08	262,28	189	0,00
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,85	3,00	13,46	97,67	382	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	0,06	9,90	0,10	89,76	14	0,00
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ОТРУБНОЙ	100	5,10	0,62	50,18	216,82	TK №21	0,00
2	5	II Завтрак		МОЛОКО	200	3,16	6,21	9,12	116,40	385	0,00
2	5	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ КОКТЕЙЛЬ- ОВОЩНОЙ	80	1,24	6,14	3,04	72,99	43	0,00
		Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	250	7,82	9,35	11,04	164,25	88	0,00
		Обед	2-е блюдо	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	100	11,69	6,29	3,58	137,59	253	0,00
		Обед	Гарнир	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,77	5,08	25,23	139,18	128	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,09	17,96	75,32	350	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	6,20	1,06	48,86	204,76	TK №4	0,00
2	5	Полдник		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
		Полдник	Кондитерское	БАТОНЧИК ФРУКТОВО-ЗЛАКОВЫЙ	25	2,25	2,94	22,32	125,10		0,00
		Полдник		ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №2	0,00
2	5	Ужин		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0,95	5,27	5,57	74,17	51	0,00
		Ужин		ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	18,85	16,95	3,89	258,28	277	0,00
		Ужин		КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,61	3,34	35,08	131,72	323	0,00
		Ужин		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,49	0,00	6,63	28,46	TK № 40	0,00
		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,08	0,50	42,14	173,45	TK №21	0,00
2	5	Ужин 2		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	229	4,58	3,44	6,87	109,92	435	0,00

2	5	Итого за день:			2756	#VALUE!	87,12	371,54	2608,54		0
2	6	Завтрак		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	15,62	17,07	4,59	279,71	214	0,00
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,49	0,00	6,63	28,46	TK № 40	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	0,06	9,90	0,10	89,76	14	0,00
		Завтрак		СЫР	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ "ФИТНЕС"	100	5,10	0,62	50,18	216,82	TK №21	0,00
2	6	II Завтрак		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
2	6	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	80	1,03	4,88	7,66	66,96	55	0,00
		Обед		СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,97	4,00	9,40	84,18	98	0,00
		Обед	Гарнир	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	270	22,45	31,21	48,43	586,29	311	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	375	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	6,20	1,06	48,86	204,76	TK №4	0,00
2	6	Полдник		МОЛОКО	200	3,16	6,21	9,12	116,40	434	0,00
		Полдник		БАТОН	50	2,75	1,50	25,67	131,00	TK №1	0,00
2	6	Ужин		СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	9,76	5,18	3,28	109,35	76	0,00
		Ужин		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	270	16,20	16,76	28,62	325,92	259	0,00
		Ужин		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	TK №8	0,00
		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,08	0,50	42,14	173,45	TK №21	0,00
2	6	Ужин 2		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	229	3,60	2,50	8,16	101,37	435	0,00
2	6	Итого за день:			2796	#VALUE!	106,01	328,95	2710,50		0
2	7	Завтрак		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	250	28,46	17,09	53,59	632,20	219	0,00
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,49	0,00	6,63	28,46	TK № 40	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	0,06	9,90	0,10	89,76	14	0,00
		Завтрак		СЫР	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	0,00
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ОТРУБНОЙ	100	5,1	0,62	50,18	216,82	TK №21	0,00
2	7	II Завтрак		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
2	7	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	1,31	4,67	7,24	103,87	30	0,00
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	1,39	4,03	13,81	104,03	90	0,00
		Обед		АЗУ	270	13,5	16,09	32,68	342,60	260	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,06	17,59	75,75	440	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	6,2	1,06	48,86	204,76	TK №4	0,00
2	7	Полдник		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	229	4,58	3,44	6,87	109,92	435	0,00
		Полдник	Кондитерское изделие	БУЛОЧКА	50	2,67	6,29	19,47	144,99	425	0,00
2	7	Ужин		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	90	1,71	6,01	8,93	97,10		0,00
		Ужин	2-е блюдо	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (ИЗ ФАРША)	270	17,43	5,28	34,42	254,10	267	0,00
		Ужин	Напиток	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,12	0,05	9,59	41,49	437	0,00
		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,08	0,50	42,14	173,45	TK №21	0,00
2	7	Ужин 2		МОЛОКО	200	3,16	6,21	9,12	116,40	385	0,00
2	7	Итого за день:			2601	95,71	85,92	382,81	2873,72		0
				Среднее значение за период:		#VALUE!	1287,97	5362,00	38080,00		0