Согласовано

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Нижегородской области
603950, г. Н.Новгород, БОКС-400, ул. Тургенева, д.1

Утверждено
Директор ГКОУ СКШИ №1
О.А.Кочеткова
«04» сентября 2020г

Цикличное меню

(завтрак, II завтрак, обед, полдник, ужин)

для воспитанников 11 лет и старше

2020 год

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи питающихся с 11 лет и старше

День	Завтрак	Завтрак 2	Обед	Полдник	Ужин	Итого:
1	775	118	1003,9	539,2	711,2	3147,3
2	899	118	915,2	294,7	707,5	2934,4
3	653,8	234,4	1006,3	368,6	698,9	2962
4	749,3	106,2	891,7	100,8	799,3	2647,3
5	647	118	1134,2	596,4	826	3321,6
6	769,3	118	983,8	115,2	769,1	2755,4
7	777,6	0	874,3	286,1	830,7	2768,7
8	682,8	261,2	919,7	241,3	783,5	2888,5
9	787,4	118	974	115,2	908,4	2903
10	899	106,2	1025,7	100,8	671,4	2803,1
11	654,2	234,4	1166,9	380,6	955	3391,1
12	653,8	118	1042,4	89,2	529,9	2433,3
13	674,5	118	981,3	584	920,4	3278,2
14	743	0	775,9	241	791,6	2551,5
Всего:	**10365,7**	**1768,4**	**13695,3**	**4053,1**	**10902,9**	**40785,4**
Среднесуточная	740,4	126,3	978,2	289,5	778,8	2913,2
Факт	25,40%	4,30%	33,60%	10%	26,70%	100%
Норма	20-25%	5-10%	30-35%	10-15%	25-30%	

Биологическая ценность рациона:

Белки	105
Жиры	100
Углеводы	405
Ккал	2913

Соотношение пищевых веществ (белки, жиры, углеводы) в процентном соотношении максимально приближено к рекомендуемой норме - 1 : 1 : 4 и составляет - 1 : 1 : 3,9

Среднедневная калорийность 2913 Ккал (при норме 2713) выполнена на 107,3 %.

Соотношение пищевых веществ 11-18 лет

День	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	116,1	110,3	409,2	3147,3
2	118,1	109,8	426,8	2934,4
3	100,6	92	424,6	2962
4	92	84,4	373,8	2647,3
5	115,2	130,1	445,1	3321,6
6	104,2	95,2	375,2	2755,4
7	101,3	81,5	376,1	2768,7
8	96,2	87,4	429,6	2888,5
9	105,6	109,3	382,5	2903
10	104,8	78	442,4	2803,1
11	109	126,1	439,4	3391,1
12	90,7	84,8	331,2	2433,3
13	114,4	127,2	461,9	3278,2
14	102,4	82,5	350	2551,5
Всего:	**1470,6**	**1398,6**	**5667,8**	**40785,4**
Средняя в день	105	100	405	2913
Факт	**1**	**1**	**3,9**	
Норма	1	1	4	

Сводная таблица натуральных продуктов по весу брутто на одного питающегося (с 11-18 лет)

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	Итого	Факт	Норма	% вып
Хлеб ржаной	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	1680	120	120	100
Хлеб пшеничный	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200	200	100
Мука пшеничная	13	2	80	9	25	8	11	44	6	18	59	32	0	8	315	22	20	110
Крупы,бобовые	52	12	6	85	131	44	16	82	51	12	107	64	40	12	714	51	50	102
Макарон.изделия	0	15	63	0	0	63	24	0	24	63	0	57	0	0	309	22	20	110
Картофель	330	319	290	260	157	279	183	270	327	253	157	250	325	339	3739	267	250	106
Овощи,зелень	508	431	179	401	362	263	507	395	346	375	499	133	707	475	5581	399	400	100
Фрукты свежие	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200	200	100
Соки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200	200	100
Сухофрукты	15	40	20	0	40	30	0	20	30	20	20	20	20	0	275	20	20	100
Сахар	53	51	40	43	60	36	34	43	36	47	46	47	59	31	626	45	45	100
Кондитерские изд.	40	30	0	0	0	0	30	40	0	0	0	0	30	40	210	15	15	100
Какао,коф.	2,4	0	2,4	0	2,4	0	2,4	0	2,4	0	2,4	0	2,4	0	16,8	1,2	1,2	100
Чай	0,07	0,07	0	0,07	0	0,07	0,07	0,07	0	0,07	0	0,07	0	0,07	0,63	0,045	0,4	112
Мясо	150	0	89	150	143	0	139	250	0	87	150	143	0	166	1467	105	105	100
Птица	0	182	0	0	0	237	0	0	182	0	0	0	237	0	838	60	60	100
Рыба	190	52	138	162	0	190	90	0	209	188	0	0	90	162	1471	105	103	101
Колбасные изд.	0	90	0	0	100	0	0	0	0	0	90	0	0	0	280	20	20	100
Молоко/сгущен	284	155	437	120	368	255	550	120	254	227	481	198	358	387	4194	300	300	100
Кисломол.прод.	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	2520	180	180	100
Творог	115	188	0	0	153	0	0	0	0	188	37	77	106	0	864	61	60	102
Сметана	13	6	12	7	0	14	20	7	5	25	0	5	20	7	141	10	10	100
Сыр	26	0	17	26	0	0	26	0	26	0	0	26	0	26	173	12	12	100
Масло сливочное	47	30	38	34	28	34	24	28	44	37	41	45	34	32	496	35	35	100
Масло растит.	15	10	26	14	21	23	18	15	9	21	20	12	34	15	253	18	18	100
Яйцо	7	8	80	40	7	40	86	40	40	8	86	40	6	90	578	41	40	102

1 день ((с 11 лет и старше)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	15	Сыр	25	5,6	5,5	0	66,5	187,5	9,3	0,25	0,25
	182	Каша овсяная	210 215	7,8	12,8	38,5	302,6	144,9	53	1,7	1,1
	379	Кофейный напиток	200	3,1	3,1	13,8	95,5	249,8	16,8	0,1	1
		Хлеб пшен. (батон)	100	7	1	49,7	235,8	23	37	2	0
		Итого:		**23,6**	**30,6**	**102,1**	**775**	**606,4**	**116,14**	**4,25**	**2,35**
2.Завтрак		Фрукты	200	1,8	0,5	26	118	32	18	4,4	220
		Итого:		**1,8**	**0,5**	**26**	**118**	**32**	**18**	**4,4**	**220**
Обед	75	Икра свекольная	100	2,4	0,1	22,8	185,3	59,2	31	1,7	5,6
	88	Щи с мясом и со сметаной	300/20/7	8,5	5,1	9,8	119,1	56,5	35,1	1,6	19,1
	260	Гуляш	100	14,5	16,8	2,9	221	21,8	22	3,1	0,9
	312	Пюре из картофеля	180	3,1	6,2	22,8	159,4	44,1	33,2	1,2	21,8
	389	Сок	200	1	0	25,2	85	14	8	2,8	4
		Хлеб ржаной	70	2,8	0,9	30,1	139,7	12,6	13,3	1,7	0
		Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,9	94,4	9,2	13,6	0,8	0
		Итого:		**35,1**	**29,5**	**133,5**	**1003,9**	**217,4**	**156,2**	**12,9**	**51,4**
Полдник	386	Кефир	180	5,2	4,4	7,2	89,2	216	25,2	0,2	1,3
	222	Пудинг из творога с повидлом	180	18,3	17,9	57,2	450	262	38,2	0,5	0,3
		Итого:		**23,5**	**22,3**	**64,4**	**539,2**	**478**	**63,4**	**0,7**	**1,6**
Ужин	230	Рыба запеченная	120	21,9	6,4	4,5	163,2	46,5	51,9	1,2	1,6
	143	Рагу овощное	180	3,1	19,8	15,4	255,6	66,8	29,3	1,1	22,5
	71	Огурец свежий	100	0,7	0	1,8	10	18,4	11,2	0,4	4
		Хлеб ржаной	50	2	0,6	21,5	99,4	9	9,5	1,2	0
		Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	29,8	141,4	13,8	22,2	1,2	0
	377	Чай с лимоном	207	0,2	0	10,2	41,6	2,8	0,5	0,04	2,3
		Итого:		**32,1**	**27,4**	**83,2**	**711,2**	**157,3**	**124,6**	**5,14**	**30,4**
		Всего:		**116,1**	**110,3**	**409,2**	**3147,3**	**1491,1**	**478,34**	**27,39**	**305,75**

2 день (с 11 лет и старше)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca	Mg	Fe	C
				Белки	Жиры	Углеводы		(мг)	(мг)	(мг)	(мг)
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	223	Запеканка из творога со сгущ. молоком	240	28,1	26,4	68,5	518,7	334,6	50,2	1,7	0,5
	378	Чай сладкий с молоком	200	1,5	1,1	13,5	69,9	60,3	7	0,07	0,6
		Хлеб пшен. (батон)	100	7	1	49,7	235,8	23	37	2	0
		Итого:		**36,7**	**36,7**	**131,8**	**899**	**419,1**	**94,24**	**3,97**	**1,1**
2 Завтрак		Фрукты	200	1,8	0,5	26	118	32	18	4,4	220
		Итого:		**1,8**	**0,5**	**26**	**118**	**32**	**18**	**4,4**	**220**
Обед	76	Сельдь	25	4,3	2,2	0	36,5	15	14,8	0	0,2
	112	Суп картоф. с макар. изд. на кур/бульоне	300	2,9	3	21,2	123,4	15	13,1	0,7	8,2
	288	Цыплята отварные	120	26,4	20,4	0,3	287,2	69,7	6,5	1,2	5,5
	139	Капуста тушеная	~~200~~ 180	4,1	7,4	15,8	154	117,5	41,7	1,7	34,1
	348	Компот из кураги	200	0,8	0	19,2	80	29,5	17,6	0,5	0,6
		Хлеб ржаной	70	2,8	0,9	30,1	139,7	12,6	13,3	1,7	0
		Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,9	94,4	9,2	13,6	0,8	0
		Итого:		**44,1**	**34,3**	**106,5**	**915,2**	**268,5**	**120,6**	**6,6**	**48,6**
		Печенье	30	2,5	6,7	27,3	179,5	12,9	6	0,4	0
Полдник	386	Ряженка	180	5	7,2	7,6	115,2	223,2	25,2	0,2	0,5
		Итого:		**7,5**	**13,9**	**34,9**	**294,7**	**223,2**	**25,2**	**0,2**	**0,5**
Ужин	243	Сосиски	90	8,7	15,9	0,6	180,3	25,2	14,4	1,7	0
	125	Картофель отварной	180	3,5	6,8	24	180	23,4	34,8	1,4	24,7
	71	Помидора свежая	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14	20	0,9	25
		Хлеб ржаной	50	2	0,6	21,5	99,4	9	9,5	1,2	0
		Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	29,8	141,4	13,8	22,2	1,2	0
	389	Сок	200	1	0	25,2	85	14	8	2,8	4
		Итого:		**20,5**	**24,1**	**104,9**	**707,5**	**99,4**	**108,9**	**9,2**	**53,7**
		Всего:		**118,1**	**109,8**	**426,8**	**2934,4**	**1042,2**	**366,94**	**24,37**	**323,9**

3 день (с 11 лет и старше)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	211	Омлет с сыром	110	14,4	19,3	2	240,7	209,2	16,8	2,1	0,2
	382	Какао с молоком	200	3,5	3,9	13,4	102,7	252	21,3	0,4	1,5
		Хлеб пшен. (батон)	100	7	1	49,7	235,8	23	37	2	0
		Итого:		**25**	**32,4**	**65,2**	**653,8**	**485,4**	**75,14**	**4,7**	**1,7**
2 Завтрак		Фрукты	200	1,8	0,5	26	118	32	18	4,4	220
		Йогурт	150	4,8	4,8	13,5	116,4	183	22,5	0,15	0,9
		Итого:		**6,6**	**5,3**	**39,5**	**234,4**	**215**	**40,5**	**4,55**	**220,9**
Обед	613	Маринад	100	1,1	8,8	10,2	125,2	17,3	12,1	0,25	5,5
	101	Суп рыбный с картофелем и крупой	300/30	7,8	3,2	19,1	163,4	34	50,5	1,3	19,8
	255	Печень по-строгоновски	100	12,9	9,8	3,3	165,6	15,1	10,9	4,6	7
	203	Вермишель отварная	187	4,6	7,3	37,3	233	15,1	9,9	0,6	0
	389	Сок плодовый	200	1	0	25,2	85	14	8	2,8	4
		Хлеб ржаной	70	2,8	0,9	30,1	139,7	12,6	13,3	1,7	0
		Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,9	94,4	9,2	13,6	0,8	0
		Итого:		**33**	**30,4**	**145,1**	**1006,3**	**117,3**	**118,3**	**12,05**	**36,3**
Полдник	421	Плюшка	100	7,8	4,4	47	262	22	29	1,4	0
	385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,6	240	28	0,2	2,6
		Итого:		**13,6**	**9,4**	**56,6**	**368,6**	**262**	**57**	**1,6**	**2,6**
Ужин	234	Котлеты рыбные	100	10,9	6,3	13,1	152,7	52,7	21,5	1	0,8
	127	Картофель в молоке	180	3	7	20	155	75,2	30,6	1,1	18,1
		Кукуруза конс	80	1,6	0	8,8	46,4	10	10,5	0,4	5
	348	Компот из изюма	200	0,3	0	22,8	92,4	13,8	6,7	0,5	0,6
		Хлеб ржаной	50	2	0,6	21,5	99,4	9	9,5	1,2	0
		Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	29,8	141,4	13,8	22,2	1,2	0
		Итого:		**22**	**14,5**	**116**	**687,3**	**174,5**	**101**	**5,4**	**24,5**
		Всего:		**100,2**	**92**	**422,4**	**2950,4**	**1254,2**	**391,94**	**28,3**	**286**

4 день (с 11 лет и старше)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	181	Каша манная	~~210~~ 215	6,1	10,7	33,4	268,6	132,9	20,1	0,5	1,2
	209	Яйцо	1шт	5,8	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0
	15	Сыр	25	5,6	5,5	0	66,5	187,5	9,3	0,25	0,25
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40,8	0,3	0	0,04	0
		Хлеб пшен. (батон)	100	7	1	49,7	235,8	23	37	2	0
		Итого:		**24,8**	**30**	**93,5**	**749,3**	**344,9**	**66,44**	**2,99**	**1,45**
2 Завтрак		Фрукт свежий	180	1,6	0,4	23,4	106,2	28,8	16,2	4	198
		Итого:		**1,6**	**0,4**	**23,4**	**106,2**	**28,8**	**16,2**	**4**	**198**
Обед	10	Горошек зел. консер	50	1,5	0,1	1,6	13,2	10	10,5	0,4	5
	82	Борщ с мясом и сметаной	300/20/7	2,5	4	13	98	58,4	30,7	1,5	12,5
				5,9	1	0	32,6	2,5	8,1	0,5	0
	229	Рыба тушеная с овощами	200	11,7	5,8	7,6	161	78,8	74,3	1,6	7,8
	171	Рис отварной	190	3,7	5,3	39,2	219,6	16,8	27,8	0,5	0
	640	Кисель	200	0,1	0	33,2	133,2	3,2	1,5	0,2	1,2
		Хлеб ржаной	70	2,8	0,9	30,1	139,7	12,6	13,3	1,7	0
		Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,9	94,4	9,2	13,6	0,8	0
		Итого:		**31**	**17,5**	**144,6**	**891,7**	**191,5**	**179,8**	**7,2**	**26,5**
Полдник	386	Снежок	180	5,8	5	7,2	100,8	218	25,2	0,2	1,1
		Итого:		**5,8**	**5**	**7,2**	**100,8**	**218**	**25,2**	**0,2**	**1,1**
Ужин	284	Зап-ка картоф с мясом	190	19,9	30,3	26,4	457,9	63,5	158,8	4,3	7,1
		Капуста квашеная	100	1,7	0	2,2	15,6	48	16	0,6	30
	389	Сок	200	1	0	25,2	85	14	8	2,8	4
		Хлеб ржаной	50	2	0,6	21,5	99,4	9	9,5	1,2	0
		Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	29,8	141,4	13,8	22,2	1,2	0
		Итого:		**28,8**	**31,5**	**105,1**	**799,3**	**148,3**	**214,5**	**10,1**	**41,1**
		Всего:		**92**	**84,4**	**373,8**	**2647,3**	**931,5**	**502,14**	**24,49**	**268,15**

5 день (с 11 лет и старше)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca	Mg	Fe	C
				Белки	Жиры	Углеводы		(мг)	(мг)	(мг)	(мг)
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	182	Каша из риса и пшена	~~210~~ 215	5,4	8,3	36,2	241,1	130,9	37	1,2	1
	379	Кофейный напиток	200	3,1	3,1	13,8	95,5	249,8	16,8	0,1	1
		Хлеб пшен. (батон)	100	7	1	49,7	235,8	23	37	2	0
		Итого:		**15,6**	**20,6**	**99,8**	**647**	**404,9**	**90,84**	**3,5**	**2**
2 Завтрак		Фрукты	200	1,8	0,5	26	118	32	18	4,4	220
		Итого:		**1,8**	**0,5**	**26**	**118**	**32**	**18**	**4,4**	**220**
Обед	101	Икра кабачковая	100	2	9	8,5	123	41	15	0,7	7
	102	Суп из бобовых с мясом	300/20	10,5	5,1	19,8	167,1	53,6	50,7	2,9	6,8
	268	Котлета	100	16,4	16	14,2	269,4	41,9	55,8	2,6	0,3
	143	Рагу овощное	180	3,1	19,8	15,4	255,6	66,8	29,3	1,1	22,5
	389	Сок	200	1	0	25,2	85	14	8	2,8	4
		Хлеб ржаной	70	2,8	0,9	30,1	139,7	12,6	13,3	1,7	0
		Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,9	94,4	9,2	13,6	0,8	0
		Итого:		**38,6**	**51,2**	**133,1**	**1134,2**	**239,1**	**185,7**	**12,6**	**40,6**
Полдник	386	Кефир	180	5,2	4,4	7,2	89,2	216	25,2	0,2	1,3
	219	Сырники из творога со сгущ.молоком	190	27,5	26,3	61,1	507,2	298	45,4	1,8	0,9
		Итого:		**32,7**	**30,7**	**68,3**	**596,4**	**514**	**70,6**	**2**	**2,2**
Ужин	243	Колбаса вареная	100	9,7	18,7	0,8	212	29,6	16,9	2	0
	171	Греча отварная	160	8,8	7	39,8	260,2	15	106,6	3,5	0
	71	Помидора свежая	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14	20	0,9	25
	349	Компот из с/фруктов	200	0,7	0	22,2	91,6	32,3	17,5	0,7	0,7
		Хлеб ржаной	50	2	0,6	21,5	99,4	9	9,5	1,2	0
		Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	29,8	141,4	13,8	22,2	1,2	0
		Итого:		**26,5**	**27,1**	**117,9**	**826**	**113,7**	**192,7**	**9,5**	**25,7**
		Всего:		**115,2**	**130,1**	**445,1**	**3321,6**	**1303,7**	**557,84**	**32**	**290,5**

6 день (с 11 лет и старше)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	209	Яйцо	1шт	5,8	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0
	177	Каша пшенная с изюмом	210	8,2	11,9	46,2	326	146,4	54,9	1,6	0,9
	378	Чай с молоком	200	1,5	1,1	13,5	69,9	60,3	7	0,07	0,6
		Хлеб пшен. (батон)	100	7	1	49,7	235,8	23	37	2	0
		Итого:		**22,6**	**26,8**	**109,8**	**769,3**	**230,9**	**98,94**	**3,87**	**1,5**
2 Завтрак		Фрукты	200	1,8	0,5	26	118	32	18	4,4	220
		Итого:		**1,8**	**0,5**	**26**	**118**	**32**	**18**	**4,4**	**220**
Обед	71	Огурец свежий	100	0,7	0	1,8	10	18,4	11,2	0,4	4
	99	Суп из овощей с птицей и сметаной	300/20/7	7,9	8,6	12,9	160,6	38,6	31,1	1,2	12,1
	290	Птица тушеная в соусе	150	21,7	18,9	2,3	266,1	57,5	37,7	1,7	0
	203	Вермишель отварная	187	4,6	7,3	37,3	233	15,1	9,9	0,6	0
	348	Компот из кураги	200	0,8	0	19,2	80	29,5	17,6	0,5	0,6
		Хлеб ржаной	70	2,8	0,9	30,1	139,7	12,6	13,3	1,7	0
		Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,9	94,4	9,2	13,6	0,8	0
		Итого:		**41,3**	**36,1**	**123,5**	**983,8**	**180,9**	**134,4**	**6,9**	**16,7**
Полдник	386	Ряженка	180	5	7,2	7,6	115,2	223,2	25,2	0,2	0,5
		Итого:		**5**	**7,2**	**7,6**	**115,2**	**223,2**	**25,2**	**0,2**	**0,5**
Ужин	67	Винегрет	100	1,4	10	7,3	125,1	31,2	19,5	0,8	9,6
	230	Рыба запеченная	120	21,9	6,4	4,5	163,2	46,5	51,9	1,2	1,6
	127	Картофель в молоке	180	3	7	20	155	75,2	30,6	1,1	18,1
	389	Сок	200	1	0	25,2	85	14	8	2,8	4
		Хлеб ржаной	50	2	0,6	21,5	99,4	9	9,5	1,2	0
		Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	29,8	141,4	13,8	22,2	1,2	0
		Итого:		**33,5**	**24,6**	**108,3**	**769,1**	**189,7**	**141,7**	**8,3**	**33,3**
		Всего:		**104,2**	**95,2**	**375,2**	**2755,4**	**856,7**	**418,24**	**23,67**	**272**

7 день (с 11 лет и старше)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
		Сыр	25	5,6	5,5	0	66,5	187,5	9,3	0,25	0,25
	120	Суп молочный вермиш.	300	6,5	5,7	12,6	180	19,5	31,8	0,8	1
	383	Какао с молоком	200	3,5	3,9	13,4	102,7	252	21,3	0,4	1,5
		Фрукты	200	1,8	0,5	26	118	32	18	4,4	220
		Хлеб пшен. (батон)	100	7	1	49,7	235,8	23	37	2	0
		Итого:		**24,5**	**24,8**	**101,8**	**777,6**	**515,2**	**117,44**	**8,05**	**222,75**
Обед	75	Икра свекольная	100	2,4	0,1	22,8	185,3	59,2	30,1	1,7	5,6
	96	Рассольник ленинг.с мясом и сметаной	300/20/7	8,8	3,1	19,3	148,4	37,4	37	1,6	10,1
	298	Голубцы ленивые	220	14,7	10,7	16,6	221,5	70,9	35,7	1,5	20
	389	Сок	200	1	0	25,2	85	14	8	2,8	4
		Хлеб ржаной	70	2,8	0,9	30,1	139,7	12,6	13,3	1,7	0
		Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,9	94,4	9,2	13,6	0,8	0
		Итого:		**32,5**	**15,2**	**133,9**	**874,3**	**203,3**	**137,7**	**10,1**	**39,7**
Полдник	385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,6	240	28	0,2	2,6
		Печенье	30	2,5	6,7	27,3	179,5	12,9	6	0,4	0
		Итого:		**8,3**	**11,7**	**36,9**	**286,1**	**252,9**	**34**	**0,6**	**2,6**
Ужин	239	Тефтели рыбные	130	9	4,8	15,1	139,6	40	43,3	1	2,2
	317	Овощи в молочном соусе	200	4,1	3,7	17,7	121,2	84,2	41,9	1,2	16,3
	210	Омлет	105	10,7	15,1	2	186,7	74,7	11,4	2	0,2
	377	Чай с лимоном	207	0,2	0	10,2	41,6	2,8	0,5	0,04	2,3
		Хлеб ржаной	50	2	0,6	21,5	99,4	9	9,5	1,2	0
		Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	29,8	141,4	13,8	22,2	1,2	0
		Итого:		**30,2**	**24,8**	**96,3**	**729,9**	**224,5**	**128,8**	**6,64**	**21**
Ужин II	386	Снежок	180	5,8	5	7,2	100,8	218	25,2	0,2	1,1
		Итого:		**5,8**	**5**	**7,2**	**100,8**	**218**	**25,2**	**0,2**	**1,1**
		Всего:		**101,3**	**81,5**	**376,1**	**2768,7**	**1413,9**	**443,14**	**25,59**	**287,15**

8 день (с 11 лет и старше)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	209	Яйцо	1шт	5,8	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0
	182	Каша манная	~~210~~ 215	6,1	10,7	33,4	268,6	132,9	20,1	0,5	1,2
	376	Чай сладкий	200	0,2	0	10	40,8	0,3	0	0,04	0
		Хлеб пшен. (батон)	100	7	1	49,7	235,8	23	37	2	0
		Итого:		**19,2**	**24,5**	**93,5**	**682,8**	**179,4**	**61,94**	**3,74**	**1,2**
2 Затрак		Конфеты	40	1	1,8	33	143,2	49,6	6,4	0,2	0
		Фрукты	200	1,8	0,5	26	118	32	18	4,4	220
		Итого:		**2,8**	**2,3**	**59**	**261,2**	**81,6**	**24,4**	**4,6**	**220**
Обед	10	Горошек зеленый	50	1,5	0,1	1,6	13,2	10	10,5	0,4	5
	82	Борщ с мясом и сметаной	300/20/7	2,5	4	13	98	58,4	30,7	1,5	12,5
				5,9	1	0	32,6	2,5	8,1	0,5	0
	268	Биточки из говядины	100	16,4	16	14,2	269,4	41,9	55,8	2,6	0,3
	125	Картофель отварной	180	3,5	6,8	24	180	23,4	34,8	1,4	24,7
	348	Компот из изюма	200	0,3	0	22,8	92,4	13,8	6,7	0,5	0,6
		Хлеб ржаной	70	2,8	0,9	30,1	139,7	12,6	13,3	1,7	0
		Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,9	94,4	9,2	13,6	0,8	0
		Итого:		**35,7**	**29,2**	**125,6**	**919,7**	**171,8**	**173,5**	**9,4**	**43,1**
	731	Пирог с капустой	100	5	3,5	25	152,1	132,8	28,5	0,8	1,1
Полдник	386	Кефир	180	5,2	4,4	7,2	89,2	216	25,2	0,2	1,3
		Итого:		**10,2**	**7,9**	**32,2**	**241,3**	**216**	**25,2**	**0,2**	**1,3**
Ужин	265	Плов	200	20	22,1	39	436,3	17,8	49,1	3,3	1,6
	71	Помидора свежая	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14	20	0,9	25
	389	Сок	200	1	0	25,2	85	14	8	2,8	4
		Хлеб ржаной	50	2	0,6	21,5	99,4	9	9,5	1,2	0
		Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	29,8	141,4	13,8	22,2	1,2	0
		Итого:		**28,3**	**23,5**	**119,3**	**783,5**	**68,6**	**108,8**	**9,4**	**30,6**
		Всего:		**96,2**	**87,4**	**429,6**	**2888,5**	**717,4**	**393,84**	**27,34**	**296,2**

9 день (с 11 лет и старше)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca	Mg	Fe	C
				Белки	Жиры	Углеводы		(мг)	(мг)	(мг)	(мг)
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	177	Каша рисовая с изюмом	210	6,1	10,9	47,9	315	138	39,5	0,9	1
	15	Сыр	25	5,6	5,5	0	66,5	187,5	9,3	0,25	0,25
	379	Кофейный напиток	200	3,1	3,1	13,8	95,5	249,8	16,8	0,1	1
		Хлеб пшен. (батон)	100	7	1	49,7	235,8	23	37	2	0
		Итого:		**21,9**	**28,7**	**111,5**	**787,4**	**599,5**	**102,64**	**3,45**	**2,25**
2 Завтрак		Фрукты	200	1,8	0,5	26	118	32	18	4,4	220
		Итого:		**1,8**	**0,5**	**26**	**118**	**32**	**18**	**4,4**	**220**
Обед	76	Сельдь	25	4,3	2,2	0	36,5	15	14,8	0	0,2
	111	Суп с макар.издел.на кур.бульоне	300	2,9	3,1	15,6	113,4	34,9	32,7	1,3	9,7
	288	Цыплята отварные	120	26,4	20,4	0,3	287,2	69,7	6,5	1,2	5,5
	216	Картофель тушеный	180	3,8	11,5	33,3	217,8	33,1	28,6	1,2	17,5
	389	Сок	200	1	0	25,2	85	14	8	2,8	4
		Хлеб ржаной	70	2,8	0,9	30,1	139,7	12,6	13,3	1,7	0
		Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,9	94,4	9,2	13,6	0,8	0
		Итого:		**44**	**38,5**	**124,4**	**974**	**188,5**	**117,5**	**9**	**36,9**
Полдник	386	Ряженка	180	5	7,2	7,6	115,2	223,2	25,2	0,2	0,5
		Итого:		**5**	**7,2**	**7,6**	**115,2**	**223,2**	**25,2**	**0,2**	**0,5**
Ужин	101	Икра кабачковая	100	2	9	8,5	123	41	15	0,7	7
	165	Запеканка овощная	180	5,5	15,4	29,4	293,4	66,9	47,1	1,6	17,8
	249	Рыба запеченная в омлете	150	18,4	8,8	4,6	171,2	74,2	74,8	2	0,3
	348	Компот из кураги	200	0,8	0	19,2	80	29,5	17,6	0,5	0,6
		Хлеб ржаной	50	2	0,6	21,5	99,4	9	9,5	1,2	0
		Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	29,8	141,4	13,8	22,2	1,2	0
		Итого:		**32,9**	**34,4**	**113**	**908,4**	**234,4**	**186,2**	**7,2**	**25,7**
		Всего:		**105,6**	**109,3**	**382,5**	**2903**	**1277,6**	**449,54**	**24,25**	**285,35**

		10 день (с 11 лет и старше)									
Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	240	28,1	26,4	68,5	518,7	334,6	50,2	1,7	0,5
	378	Чай с молоком	200	1,5	1,1	13,5	69,9	60,3	7	0,07	0,6
		Хлеб пшен. (батон)	100	7	1	49,7	235,8	23	37	2	0
		Итого:		**36,7**	**36,7**	**131,8**	**899**	**419,1**	**94,24**	**3,97**	**1,1**
2 Завтрак		Фрукты	180	1,6	0,4	23,4	106,2	28,8	16,2	4	198
		Итого:		**1,6**	**0,4**	**23,4**	**106,2**	**28,8**	**16,2**	**4**	**198**
Обед	75	Икра морковная	100	2	0,1	20,5	91,2	46,5	32,2	1	4,2
	88	Щи рыбные	300/30	7,9	3,1	9,6	124,9	73,7	46,9	1,3	19,7
	278	Тефтели мясные	150	10,8	11,7	14,2	209,3	53,6	26,4	1,2	1
	203	Вермишель отварная	187	4,6	7,3	37,3	233	15,1	9,9	0,6	0
	640	Кисель	200	0,1	0	33,2	133,2	3,2	1,5	0,2	1,2
		Хлеб ржаной	70	2,8	0,9	30,1	139,7	12,6	13,3	1,7	0
		Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,9	94,4	9,2	13,6	0,8	0
		Итого:		**31**	**23,5**	**164,8**	**1025,7**	**213,9**	**143,8**	**6,8**	**26,1**
Полдник	386	Снежок	180	5,8	5	7,2	100,8	218	25,2	0,2	1,1
		Итого:		**5,8**	**5**	**7,2**	**100,8**	**218**	**25,2**	**0,2**	**1,1**
Ужин		Капуста квашеная	100	1,7	0	2,2	15,6	48	16	0,6	30
	235	Шницель рыбный натуральный	120	17,7	5	13,7	170,6	103,5	58	4,6	6,1
	312	Пюре картофельное	180	3,1	6,2	22,8	159,4	44,1	33,2	1,2	21,8
	389	Сок	200	1	0	25,2	85	14	8	2,8	4
		Хлеб ржаной	50	2	0,6	21,5	99,4	9	9,5	1,2	0
		Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	29,8	141,4	13,8	22,2	1,2	0
		Итого:		**29,7**	**12,4**	**115,2**	**671,4**	**232,4**	**146,9**	**11,6**	**61,9**
		Всего:		**104,8**	**78**	**442,4**	**2803,1**	**1112,2**	**426,34**	**26,57**	**288,2**

11 день (с 11 лет и старше)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак											
	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	182	Каша пшенно-рисовая	210 215	5,4	8,3	36,2	241,1	130,9	37	1,2	1
	383	Какао	200	3,5	3,9	13,4	102,7	252	21,3	0,4	1,5
		Хлеб пшен. (батон)	100	7	1	49,7	235,8	23	37	2	0
		Итого:		**16**	**21,4**	**99,4**	**654,2**	**407,1**	**95,34**	**3,8**	**2,5**
		Фрукты	200	1,8	0,5	26	118	32	18	4,4	220
2 Завтрак		Йогурт	150	4,8	4,8	13,5	116,4	183	22,5	0,15	0,9
		Итого:		**6,6**	**5,3**	**39,5**	**234,4**	**215**	**40,5**	**4,55**	**220,9**
Обед	75	Икра свекольная	100	2,4	0,1	22,8	185,3	59,2	30,1	1,7	5,6
	99	Суп овощной с мясом и сметаной	300/20/7	8,2	5,1	12,8	129,9	36,6	34,5	1,3	12,1
	250	Бефстрогонов	100	15	21,6	7,9	272,4	43,3	22,3	2,4	0,7
	171	Греча отварная	160	8,8	7	39,8	260,2	15	106,6	3,5	0
	389	Сок плодовый	200	1	0	25,2	85	14	8	2,8	4
		Хлеб ржаной	70	2,8	0,9	30,1	139,7	12,6	13,3	1,7	0
		Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,9	94,4	9,2	13,6	0,8	0
		Итого:		**41**	**35,1**	**158,5**	**1166,9**	**189,9**	**228,4**	**14,2**	**22,4**
Полдник	385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,6	240	28	0,2	2,6
	410	Ватрушка с творогом	100	10,2	7,3	40,9	274	67,6	28,8	0,8	0,04
		Итого:		**16**	**12,3**	**50,5**	**380,6**	**307,6**	**56,8**	**1**	**2,64**
Ужин	243	Сосиски отварные	90	8,7	15,9	0,6	180,3	25,2	14,4	1,7	0
	143	Рагу овощное	180	3,1	19,8	15,4	255,6	66,8	29,3	1,1	22,5
	210	Омлет	105	10,7	15,1	2	186,7	74,7	11,4	2	0,2
	349	Компот из с/фруктов	200	0,7	0	22,2	91,6	32,3	17,5	0,7	0,7
		Хлеб ржаной	50	2	0,6	21,5	99,4	9	9,5	1,2	0
		Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	29,8	141,4	13,8	22,2	1,2	0
		Итого:		**29,4**	**52**	**91,5**	**955**	**221,8**	**104,3**	**7,9**	**23,4**
		Всего:		**109**	**126,1**	**439,4**	**3391,1**	**1341,4**	**525,34**	**31,45**	**271,84**

12 день (с 11 лет и старше)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca	Mg	Fe	C
				Белки	Жиры	Углеводы		(мг)	(мг)	(мг)	(мг)
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	182	Каша овсянная	~~210~~ 215	7,8	12,8	38,5	302,6	144,9	53	1,7	1,1
	376	Чай сладкий	200	0,2	0	10	40,8	0,3	0	0,04	0
		Хлеб пшен. (батон)	100	7	1	49,7	235,8	23	37	2	0
		Итого:		**15,1**	**22**	**98,3**	**653,8**	**169,4**	**90,04**	**3,94**	**12**
2 Завтрак		Фрукты	200	1,8	0,5	26	118	32	18	4,4	220
		Итого:		**1,8**	**0,5**	**26**	**118**	**32**	**18**	**4,4**	**220**
Обед	71	Огурец свежий	100	0,7	0	1,8	10	18,4	11,2	0,4	4
	102 268	Суп из бобовых с мясом	300/20 100	10,5	5,1	19,8	167,1	53,6	50,7	2,9	6,8
		Котлета из говядины		16,4	16	14,2	269,4	41,9	55,8	2,6	0,3
	127	Картофель в молоке	180	16,4	16	14,2	269,4	41,9	55,8	2,6	0,3
	348	Компот из изюма	200	0,3	0	22,8	92,4	13,8	6,7	0,5	0,6
		Хлеб ржаной	70	2,8	0,9	30,1	139,7	12,6	13,3	1,7	0
		Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,9	94,4	9,2	13,6	0,8	0
		Итого:		**49,9**	**38,4**	**122,8**	**1042,4**	**191,4**	**207,1**	**11,5**	**12**
Полдник	386	Кефир	180	5,2	4,4	7,2	89,2	216	25,2	0,2	1,3
		Итого:		**5,2**	**4,4**	**7,2**	**89,2**	**216**	**25,2**	**0,2**	**1,3**
Ужин I	208	Лапшевник с творогом	225	19,9	19,4	45,3	436,5	153,6	29,1	1,4	0,4
	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	15	Сыр	25	5,6	5,5	0	66,5	187,5	9,3	0,25	0,25
	209	Яйцо вареное	1шт	5,8	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0
	389	Сок	200	1	0	25,2	85	14	8	2,8	4
		Хлеб ржаной	50	2	0,6	21,5	99,4	9	9,5	1,2	0
		Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	29,8	141,4	13,8	22,2	1,2	0
		Итого:		**18,7**	**19,5**	**76,9**	**529,9**	**247,5**	**53,84**	**6,65**	**4,25**
		Всего:		**90,7**	**84,8**	**331,2**	**2433,3**	**856,3**	**394,18**	**26,69**	**249,55**

		13 день (с 11 лет и старше)									
Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	182	Каша рисовая молочная	~~210~~ 215	5,1	10,7	37,4	268,6	129,9	30,1	0,5	1,1
	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	379	Кофейный напиток	200	3,1	3,1	13,8	95,5	249,8	16,8	0,1	1
		Хлеб пшен. (батон)	100	7	1	49,7	235,8	23	37	2	0
		Итого:		**15,3**	**23**	**101**	**674,5**	**403,9**	**83,94**	**2,8**	**2,1**
2 Завтрак		Фрукты	200	1,8	0,5	26	118	32	18	4,4	220
		Итого:		**1,8**	**0,5**	**26**	**118**	**32**	**18**	**4,4**	**220**
Обед	613	Маринад овощной	100	1,1	8,8	10,2	125,2	17,3	12,1	0,25	5,5
	95	Рассольник домашний с птицей и сметаной	300/20/7	8,2	8,8	16,9	179,6	51,3	37,7	1,6	31,5
	239	Тефтели рыбные	130	9	4,8	15,1	139,6	40	43,3	1	2,2
	216	Картофель тушеный	180	3,8	11,5	33,3	217,8	33,1	28,6	1,2	17,5
	348	Сок плодовый	200	1	0	25,2	85	14	8	2,8	4
		Хлеб ржаной	70	2,8	0,9	30,1	139,7	12,6	13,3	1,7	0
		Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,9	94,4	9,2	13,6	0,8	0
		Итого:		**28,7**	**35,2**	**150,7**	**981,3**	**177,5**	**156,6**	**9,35**	**60,7**
Полдник	386	Снежок	180	5,8	5	7,2	100,8	218	25,2	0,2	1,1
	219	Сырники с морковью и сгущ.молоком	190	27,5	29,3	61,1	483,2	298	45,4	1,8	0,9
		Итого:		**33,3**	**34,3**	**68,3**	**584**	**516**	**70,6**	**2**	**2**
Ужин	290	Птица тушеная в соусе	150	21,7	18,9	2,3	266,1	57,5	37,7	1,7	0
	139	Капуста тушеная	~~200~~ 180	4,1	7,4	15,8	154	117,5	41,7	1,7	34,1
	209	Печенье	30	2,5	6,7	27,3	179,5	12,9	6	0,4	0
	349	Компот из кураги	200	0,8	0	19,2	80	29,5	17,6	0,5	0,6
		Хлеб ржаной	50	2	0,6	21,5	99,4	9	9,5	1,2	0
		Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	29,8	141,4	13,8	22,2	1,2	0
		Итого:		**35,3**	**34,2**	**115,9**	**920,4**	**240,2**	**134,7**	**6,7**	**34,7**
		Всего:		**114,4**	**127,2**	**461,9**	**3278,2**	**1369,6**	**463,84**	**25,25**	**319,5**

14 день (с 11 лет и старше)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	15	Сыр	25	5,6	5,5	0	66,5	187,5	9,3	0,25	0,25
	210	Омлет	105	10,7	15,1	2	186,7	74,7	11,4	2	0,2
		Сок	200	1	0	25,2	85	14	8	2,8	4
		Фрукты	160	1,4	0,4	20,8	94,4	25,6	14,4	3,5	176
		Хлеб пшен. (батон)	100	7	1	49,7	235,8	23	37	2	0
		Итого:		**25,8**	**30,2**	**97,8**	**743**	**326**	**80,14**	**10,75**	**0,45**
Обед	71	Помидора свежая	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14	20	0,9	25
	98	Суп крестьянский с мясом и сметаной	300/20/7	9	5,2	14,8	142	45,6	25,1	1,2	11,9
	229	Рыба тушеная с овощами	200	11,7	5,8	7,6	161	78,8	74,3	1,6	7,8
	127	Картофель в молоке	180	3	7	20	155	75,2	30,6	1,1	18,1
	342	Компот из св.плодов	200	0,2	0	15,4	62,4	14,2	5,1	1	0,9
		Хлеб ржаной	70	2,8	0,9	30,1	139,7	12,6	13,3	1,7	0
		Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,9	94,4	9,2	13,6	0,8	0
		Итого:		**30,6**	**19,5**	**111,6**	**775,9**	**235,6**	**162**	**7,4**	**38,7**
Полдник	385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,6	240	28	0,2	2,6
		Пряники	40	2,5	0,8	30,8	134,4	4,4	0	0,3	0
		Итого:		**8,3**	**5,8**	**40,4**	**241**	**244,4**	**28**	**0,5**	**2,6**
Ужин I	283	Пудинг из говядины	80	19,2	7,6	0,9	145	32,4	21,8	1,9	0,1
	317	Овощи в молочном соусе	200	4,1	3,7	17,7	121,2	84,2	41,9	1,2	16,3
	42	Салат картофельный	100	1,7	6,2	9,2	99,5	15,9	18,7	0,7	13
	378	Чай с молоком	200	1,5	1,1	13,5	69,9	60,3	7	0,07	0,6
		Хлеб ржаной	50	2	0,6	21,5	99,4	9	9,5	1,2	0
		Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	29,8	141,4	13,8	22,2	1,2	0
		Итого:		**32,7**	**19,8**	**92,6**	**676,4**	**215,6**	**121,1**	**7,87**	**37,8**
Ужин II	386	Ряженка	180	5	7,2	7,6	115,2	223,2	25,2	0,2	0,5
		Итого:		**5**	**7,2**	**7,6**	**115,2**	**223,2**	**25,2**	**0,2**	**0,5**
		Всего:		**102,4**	**82,5**	**350**	**2551,5**	**1244,8**	**416,44**	**26,72**	**80,05**