

УТВЕРЖДАЮ:

Примерное четырехнедельное меню для обучающихся (с диагнозом целиакия), получающих бюджетные средства на питание в размере 135 рублей 48 копеек в день

Категории: Обучающиеся (11-18 лет) за исключением учащихся при круглосуточном пребывании и посещающие группы продленного дня

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			22,8	22,59	102,71	705,35	0,29	103,48	0	4,29	249,8	291,5	86,28	5,3
	ЗАВТРАК		5,22	3,69	48,74	249,03	0,06	1,37	0	0,12	133,55	46,2	15,4	0,52
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая)	200	5,22	3,69	33,74	189,03	0,06	1,37		0,12	133,04	46,2	15,4	0,47
376/17	Чай с сахаром	200			15	60					0,51			0,05
	ОБЕД		17,61	18,9	53,97	456,32	0,23	102,11	0	4,17	116,25	245,33	70,88	4,78
115/17	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,35	3	17,07	104,56	0,13	16,5		1,26	14,65	66,5	26,6	0,97
ТТК70	Бигус с мясом	200	15,1	15,9	9,03	239,63	0,09	81,61		2,91	94,48	178,83	44,28	2,86
342/17	Компот из свежих яблок	200	0,16		27,87	112,13	0,01	4			7,12			0,95
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			33,6	46,83	152,39	1165,15	0,39	41,2	0	11,24	409,25	185,1	71,08	4,78
	ЗАВТРАК		10,3	7,96	56,84	340,19	0,11	2,38	0	0	344,32	0	0	1,47
15/17	Сыр	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,42			150,75			0,14

99/06	Каша молочная кукурузная (жидкая)	200	6,25	3,71	39,14	214,94	0,09	1,31			133,06			1,23
378/17	Чай с молоком	200	1,45	1,6	17,35	89,6	0,02	0,65			60,51			0,1
	ОБЕД		23,3	38,87	95,55	824,96	0,28	38,82	0	11,24	64,93	185,14	71,08	3,31
99/17	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,01	5,22	11,3	100,14	0,1	21,32		2	26,4	51,54	21,58	0,79
291/17	Плов из птицы (филе птицы)	50/150	21,15	33,65	59,08	623,61	0,17	8,5		9,24	32,71	133,6	49,5	2,4
ТТК 324	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9			5,82			0,12
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			27,4	28,44	129,18	882,27	0,53	25,61	45,2	5,4	317,37	301,5	185	9,62
	ЗАВТРАК		3,6	6,69	17,06	142,78	0,01	3,61	20	0,06	191,51	3,29	0,89	0,28
15/17	Сыр	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,42			150,75			0,14
210/17	Омлет натуральный	105	0,94	4,04	1,5	46,04	0,01	0,39	20	0,05	37,45	1,75	0,05	0,05
377/17	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,8		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	ОБЕД		23,82	21,75	112,12	739,49	0,52	22	25,2	5,34	125,86	298,18	184,08	9,34
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,15	14,87	114,56	0,07	19,3		1,95	37,83	31,76	13,48	1,13
280/17	Фрикадельки в соусе	55/50	9,18	9,88	10,92	169,22	0,05	1,22		2,67	9,8	16,87	4,54	1,39
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,54	6,61	47,5	291,69	0,36		25,2	0,72	18,43	249,55	166,06	5,58
348/17	Компот из кураги, вит С	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			60,6	57,62	131,72	1287,67	0,49	269,35	0	5,38	242,69	205,7	82,68	7,83
	ЗАВТРАК		7,66	4,13	70,47	349,68	0,2	13,26	0	0,16	148,47	90,39	31,39	3,72
93/06	Каша "Дружба"	200	7,18	4,13	43,71	240,72	0,16	1,26		0,16	128,76	90,39	31,39	1,03
376/17	Чай с сахаром	200			15	60					0,51			0,05
	Фрукт (яблоко)	120	0,48		11,76	48,96	0,04	12			19,2			2,64
	ОБЕД		52,91	53,49	61,25	937,99	0,29	256,09	0	5,22	94,22	115,28	51,29	4,11

98/17	Суп крестьянский (пшено) со сметаной	250/5	1,89	5,33	10,33	96,71	0,08	20		2,34	24,05	46,85	19,9	0,7
288/17	Птица отварная (цыпл-бр)	100	47,2	40,6	2,76	565,14	0,11	2,82		0,01	18,57	1,74	0,42	1,66
143/17	Рагу овощное	180	3,14	7,56	18,54	154,94	0,09	33,27		2,87	39	66,69	30,97	1,09
388/17	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		29,62	121,2	0,01	200			12,6			0,66
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			25,8	26,18	131,74	865,74	0,52	146,61	97,8	7,03	345,61	368,1	119,4	3,98
	ЗАВТРАК		6,67	5,29	51,09	278,63	0,08	2,02	0	0,12	193,55	46,2	15,4	0,57
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая)	200	5,22	3,69	33,74	189,03	0,06	1,37		0,12	133,04	46,2	15,4	0,47
378/17	Чай с молоком	200	1,45	1,6	17,35	89,6	0,02	0,65			60,51			0,1
	ОБЕД		19,13	20,89	80,65	587,11	0,44	144,59	97,8	6,91	152,06	321,9	104,01	3,41
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,94	5,15	9,05	90,25	0,08	30,28		1,99	37,4	44,28	20,1	0,75
229/17	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,38	10,6	3,3	150,17	0,1	3,31	73,8	4,73	37,42	173	47,33	0,82
303/17	Каша пшённая вязкая	180	5,14	5,14	29,36	184,28	0,18		24	0,19	13,62	104,62	36,58	1,21
ТТК 324	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9			5,82			0,12
	Апельсин	170	1,53		13,77	61,2	0,07	102			57,8			0,51
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			21,6	33,27	138,63	940,18	0,48	27,5	0	4,51	321,34	186,1	62,87	4,59
	ЗАВТРАК		8,88	6,33	53,65	307,1	0,09	4,52	0	0,01	282,21	1,54	0,84	1,43
15/17	Сыр	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,42			150,75			0,14
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая)	200	6,22	3,68	38,09	210,36	0,09	1,3			128,15			1,2
377/17	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,8		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	ОБЕД		12,7	26,94	84,98	633,08	0,39	22,98	0	4,5	39,13	184,52	62,03	3,16
63/06	Суп картофельный с крупой, с сайрой	250	4,33	4,68	17,44	129,17	0,11	16,5		1,46	18,7	97,35	31,2	0,99

265/17	Плов из свинины	50/150	8,21	22,26	39,67	391,78	0,27	2,48		3,04	13,31	87,17	30,83	1,22
342/17	Компот из свежих яблок	200	0,16		27,87	112,13	0,01	4			7,12			0,95
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			39,1	34,9	132,53	1000,32	0,41	222,22	36	4,81	282,66	216	117,6	5,68
	ЗАВТРАК		18,62	8,2	50,72	351,16	0,07	0,59	12	0,2	198,92	20,75	5,67	0,87
222/17	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	100/10	18,62	8,2	35,72	291,16	0,07	0,59	12	0,2	198,41	20,75	5,67	0,82
376/17	Чай с сахаром	200			15	60					0,51			0,05
	ОБЕД		20,44	26,7	81,81	649,16	0,34	221,63	24	4,61	83,74	195,26	111,88	4,81
99/17	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,01	5,22	11,3	100,14	0,1	21,32		2	26,4	51,54	21,58	0,79
295/17	Котлеты рубленные куриные	100	12,13	16,34	15,67	258,15	0,04	0,31		2,2	34,2	10,5	2,24	0,39
303/17	Каша гречневая вязкая	180	5,62	5,14	25,22	169,67	0,19		24	0,41	10,54	133,22	88,06	2,97
388/17	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		29,62	121,2	0,01	200			12,6			0,66
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			23,4	31,37	137,41	925,68	0,4	97,39	0	9,37	364,16	186,2	73,99	5,12
	ЗАВТРАК		7,47	5,49	58,59	313,63	0,14	40,02	0	0,12	228,55	46,2	15,4	0,67
182/17	Каша молочная рисовая(жидкая)	200	5,22	3,69	33,74	189,03	0,06	1,37		0,12	133,04	46,2	15,4	0,47
378/17	Чай с молоком	200	1,45	1,6	17,35	89,6	0,02	0,65			60,51			0,1
	Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38			35			0,1
	ОБЕД		15,95	25,88	78,82	612,05	0,26	57,37	0	9,25	135,61	140,03	58,59	4,45
98/17	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	1,89	5,33	10,33	96,71	0,08	20		2,34	24,05	46,85	19,9	0,7
279/17	Тефтели мясные (без риса)	60/50	9	12,88	11,12	196,38	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,42
143/17	Рагу овощное	180	3,14	7,56	18,54	154,94	0,09	33,27		2,87	39	66,69	30,97	1,09

348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			33,3	22,08	162,91	983,48	0,73	67,96	27,01	4,91	225,34	481,1	169,8	15,6
	ЗАВТРАК		6,3	3,71	54,34	275,91	0,09	4,11	0	0,01	136,13	1,54	0,84	1,32
99/06	Каша молочная кукурузная (жидкая)	200	6,24	3,71	39,13	214,82	0,09	1,31			132,82			1,23
377/17	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,8		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	ОБЕД		26,99	18,37	108,57	707,57	0,64	63,85	27,01	4,9	89,21	479,55	168,94	14,28
35/06	Свекольник со сметаной	250/5	2,26	6,01	16,07	127,43	0,07	16,84		2,3	38,35	36,05	15,04	1,47
261/17	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,51	5,74	7	133,71	0,22	25,01	6,01	2	8,86	235,15	15,25	5,17
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,56	6,62	47,59	292,18	0,3		21	0,6	15,38	208,35	138,65	4,66
ТТК 324	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9			5,82			0,12
	Фрукт (яблоки)	130	0,52		12,74	53,04	0,04	13			20,8			2,86
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			34,9	27,15	148,56	978,19	0,7	48,66	102	5,31	402,28	455,8	143,2	6,48
	ЗАВТРАК		12,38	9,43	59,41	372,02	0,16	1,68	0	0,16	280,02	90,39	31,39	1,22
15/17	Сыр	20	5,2	5,3	0,7	71,3		0,42			150,75			0,14
93/06	Каша "Дружба"	200	7,18	4,13	43,71	240,72	0,16	1,26		0,16	128,76	90,39	31,39	1,03
376/17	Чай с сахаром	200			15	60					0,51			0,05
	ОБЕД		22,53	17,72	89,15	606,17	0,54	46,98	102	5,15	122,26	365,42	111,85	5,26
102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,87	4,75	19,28	143,31	0,24	11,5		2,1	33,8	106,18	38,1	1,96
234/17	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	100	12,56	7,8	15,53	182,55	0,1	0,33	78	2,84	31,8	167,82	38,27	0,91
312/17	Пюре картофельное	180	3,94	5,17	26,47	168,18	0,19	31,15	24	0,21	49,54	91,42	35,48	1,44
342/17	Компот из свежих яблок	200	0,16		27,87	112,13	0,01	4			7,12			0,95

ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			47	24,99	170,77	1096,25	0,94	38,21	31,2	1,97	441,48	368,7	124,6	11,46
	ЗАВТРАК		7,07	5,29	60,89	319,43	0,11	12,02	0	0,12	209,55	46,2	15,4	2,77
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая)	200	5,22	3,69	33,74	189,03	0,06	1,37		0,12	133,04	46,2	15,4	0,47
378/17	Чай с молоком	200	1,45	1,6	17,35	89,6	0,02	0,65			60,51			0,1
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	40,8	0,03	10			16			2,2
	ОБЕД		39,92	19,7	109,88	776,82	0,83	26,19	31,2	1,85	231,93	322,53	109,23	8,69
97/17	Суп картофельный с фрикаделькам куриными	250/15	4,6	5,03	20,05	143,93	0,16	24,25		1,27	17,57	77,76	31,4	1,18
298/16	Котлеты рубленые запечённые с соусом молочным	100	13,72	9,5	10	180,35	0,05	0,46	11,2	0,03	71,46	9,43	1,81	1,42
306/17	Пюре гороховое	180	19,68	5,06	41	288,52	0,58		20	0,55	83,1	235,34	76,02	4,85
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага), вит С	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			15,7	32,35	101,02	757,75	0,43	260,53	44	4,95	260,37	162,8	62,29	4,23
	ЗАВТРАК		3,38	6,45	16,71	138,34	0,01	3,51	20	0,06	182,51	3,29	0,89	0,27
15/17	Сыр	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,42			150,75			0,14
210/17	Омлет натуральный	80	0,72	3,8	1,15	41,6	0,01	0,29	20	0,05	28,45	1,75	0,05	0,04
377/17	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,8		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	ОБЕД		12,27	25,9	84,31	619,41	0,42	257,02	24	4,89	77,86	159,47	61,4	3,96
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,15	14,87	114,56	0,07	19,3		1,95	37,83	31,76	13,48	1,13
ГТК 308	"Ёжики" мясные	60/50	5,73	16,34	10,38	211,48	0,12	1,72		2,7	7,69	21,21	6,46	0,53
310/17	Картофель отварной	180	3,68	4,41	29,44	172,17	0,22	36	24	0,24	19,74	106,5	41,46	1,64
388/17	Напиток из шиповника	200	0,68		29,62	121,2	0,01	200			12,6			0,66

ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			72,1	62,54	119,6	1329,65	0,4	61,8	12	5,12	311,06	157,3	60,81	4,65
<i>ЗАВТРАК</i>			19,34	9,05	56,27	383,89	0,08	0,69	12	0,2	229,62	20,75	5,67	0,89
222/17	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	100/10	19,34	9,05	41,27	323,89	0,08	0,69	12	0,2	229,11	20,75	5,67	0,84
376/17	Чай с сахаром	200			15	60					0,51			0,05
<i>ОБЕД</i>			52,78	53,49	63,33	945,76	0,32	61,11	0	4,92	81,44	136,56	55,14	3,76
88/17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	5,33	16,86	124,47	0,11	16,02		2,04	18,05	68,13	23,75	0,89
288/17	Птица отварная (цыпл-бр)	100	47,2	40,6	2,76	565,14	0,11	2,82		0,01	18,57	1,74	0,42	1,66
143/17	Рагу овощное	180	3,14	7,56	18,54	154,94	0,09	33,27		2,87	39	66,69	30,97	1,09
ТТК 324	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9			5,82			0,12
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			33,5	55,12	161	1274,08	1,21	35,5	25,2	4,62	326,52	396,1	221,6	10,42
<i>ЗАВТРАК</i>			9,52	6,25	62,21	343,16	0,24	1,96	0	0,12	200,29	93,2	33,2	1,63
182/17	Каша молочная пшённая (жидкая)	200	7,53	4,55	37,34	220,42	0,21	1,31		0,12	135,86	93,2	33,2	1,23
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,7	24,87	122,74	0,03	0,65			64,43			0,4
<i>ОБЕД</i>			23,99	48,87	98,79	930,92	0,97	33,54	25,2	4,5	126,23	302,89	188,44	8,79
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,94	5,15	9,05	90,25	0,08	30,28		1,99	37,4	44,28	20,1	0,75
260/17	Гуляш (свинина)	50/50	9,57	36,99	3,29	384,35	0,49	1,78		1,78	10,56	8,46	1,88	1,21
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,56	6,62	47,62	292,3	0,36		25,2	0,73	18,47	250,15	166,46	5,59
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24

ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			25,4	35,58	124,11	918,14	0,49	317,09	50,4	7,22	384,63	269,6	94,47	5,4
	ЗАВТРАК		6,67	5,29	51,09	278,63	0,08	2,02	0	0,12	193,55	46,2	15,4	0,57
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая)	200	5,22	3,69	33,74	189,03	0,06	1,37		0,12	133,04	46,2	15,4	0,47
378/17	Чай с молоком	200	1,45	1,6	17,35	89,6	0,02	0,65			60,51			0,1
	ОБЕД		18,7	30,29	73,02	639,51	0,41	315,07	50,4	7,1	191,08	223,35	79,07	4,83
35/06	Свекольник со сметаной с зеленью	250/5/4	2,44	6,03	16,47	129,88	0,08	16,97		2,3	48,43	36,98	15,24	1,57
ТТК 156	Котлеты, биточки, шницеля "По-куравински" (минтай, свинина)	100	11,29	18,03	9,12	243,84	0,26	3,21	50,4	1,92	25,5	112,48	26,8	1,09
321/17	Капуста тушёная	180	4,29	6,23	17,81	144,59	0,06	94,89		2,88	104,55	73,89	37,03	1,51
388/17	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		29,62	121,2	0,01	200			12,6			0,66
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			45,4	27,28	152,63	1037,67	0,9	28,55	20	5,09	259,58	386	131,3	10,09
	ЗАВТРАК		7,24	4,13	58,92	301,81	0,16	4,06	0	0,17	132,07	91,93	32,23	1,12
93/06	Каша "Дружба"	200	7,18	4,13	43,71	240,72	0,16	1,26		0,16	128,76	90,39	31,39	1,03
377/17	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,8		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	ОБЕД		38,16	23,15	93,71	735,86	0,74	24,49	20	4,92	127,51	294,02	99,04	8,97
98/17	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	1,89	5,33	10,33	96,71	0,08	20		2,34	24,05	46,85	19,9	0,7
269/17	Котлеты, биточки особые	100	16,43	12,76	14,51	238,5	0,07	0,49		2,03	13,24	11,83	3,12	2,47
306/17	Пюре гороховое	180	19,68	5,06	41	288,52	0,58		20	0,55	83,1	235,34	76,02	4,85
342/17	Компот из свежих яблок	200	0,16		27,87	112,13	0,01	4			7,12			0,95
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			22,9	29,41	147,35	945,69	0,4	84,96	0	8,9	307,89	137,5	58,79	9,33

	ЗАВТРАК		6,88	3,71	69,81	340,1	0,14	17,31	0	0	158,93	0	0	4,8
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая)	200	6,24	3,71	39,13	214,82	0,09	1,31			132,82			1,23
376/17	Чай с сахаром	200			15	60					0,51			0,05
	Фрукт(яблоко)	160	0,64		15,68	65,28	0,05	16			25,6			3,52
	ОБЕД		16	25,7	77,54	605,59	0,26	67,65	0	8,9	148,96	137,46	58,79	4,53
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,94	5,15	9,05	90,25	0,08	30,28		1,99	37,4	44,28	20,1	0,75
279/17	Тефтели мясные (без риса)	60/50	9	12,88	11,12	196,38	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
143/17	Рагу овощное	180	3,14	7,56	18,54	154,94	0,09	33,27		2,87	39	66,69	30,97	1,09
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага), вит С	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			33,5	34,55	137,99	997,03	0,68	263,86	0	6,26	268,77	323,9	117	6,15
	ЗАВТРАК		8,98	6,15	54,69	310,02	0,23	1,96	0	0,12	196,37	93,2	33,2	1,33
182/17	Каша молочная пшеничная (жидкая)	200	7,53	4,55	37,34	220,42	0,21	1,31		0,12	135,86	93,2	33,2	1,23
378/17	Чай с молоком	200	1,45	1,6	17,35	89,6	0,02	0,65			60,51			0,1
	ОБЕД		24,56	28,4	83,3	687,01	0,45	261,9	0	6,14	72,4	230,65	83,8	4,82
63/06	Суп картофельный с крупой, с сайрой	250	4,33	4,68	17,44	129,17	0,11	16,5		1,46	18,7	97,35	31,2	0,99
ТТК 212	Жаркое "Петушок" (грудка)	300	19,55	23,72	36,24	436,64	0,33	45,4		4,68	41,1	133,3	52,6	3,17
388/17	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		29,62	121,2	0,01	200			12,6			0,66
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			25,5	28,41	112,07	805,65	0,53	35,15	45,2	5,46	252	321,9	193,5	8,17

