

Утверждаю:  
И.О. директора МКОУ «Школьная СОШ»  
В.В. Глухих  
2023 г.



Примерное меню на 14 дней для организации питания обучающихся для одного дневного пребывания

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>День 1</b>					
<b>Зантрак</b>					
Каша рисовая на молоке	150/10				
масло слив. 10		0,08	7,25	0,13	66,1
рис 33,0		2,31	0,33	23,3	108,9
молоко 50		2,09	1,85	3,18	38,5
сахар 5		0,0	0,0	9,98	37,9
Соль поваренная йодированная 1		0,0	0,0	0,0	0,0
Сыр 20		4,74	6,1	0,0	54
Напиток кофейный с молоком 200					
молоко 100		2,7	2,8	4,3	53,4
сахар 15		0,0	0,0	6,4	25,4
кофе 5		1,1	0,7	0,5	12,4
вода 120		0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб 40		3,3	0,56	13,9	78
<b>Итого:</b>		<b>16,32</b>	<b>19,59</b>	<b>75,19</b>	<b>525</b>
<b>Обед</b>					
Помидоры свежие 100	100	1,8	0,1	5,7	27
Грудка куриная отварная 120					
Грудка куриная 100		21,8	22,08	0,84	289,2
Соль поваренная йодированная 2,0		0,0	0,0	0,0	0,0
Макаронны отварные 150/50					
макаронны 50		5,4	0,66	33,7	170,8
масло слив. 5,0		0,04	3,6	0,06	33,05
Соль поваренная йодированная 1		0,0	0,0	0,0	0,0
Кисель из плодового концентрата 200					
Кисель из плодового концентрата 14		1,36		29,02	116,2
Сахар 10		0,0	0,0	10,0	32,45
Хлеб 50		4,1	0,7	17,4	97,5

Фрукты		150	2,6	0,18	33,2	155,5
			<b>37,1</b>	<b>27,32</b>	<b>129,92</b>	<b>921,7</b>
Итого:			<b>53,42</b>	<b>46,91</b>	<b>205,11</b>	<b>1446,7</b>
<b>Прием пищи, наименование блюд</b>						
<b>Масса порции</b>		<b>Пищевые вещества(г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	
		Б	Ж	У		
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный		120/10				
масло слив.		10,0	0,08	7,2	0,13	66,1
молоко	40		1,1	1,0	1,9	20,8
яйцо	80,0		10,2	9,2	0,6	125,6
Соль поваренная йодированная	1		0,0	0,0	0,0	0,0
Чай с лимоном		200				
чай		1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
сахар	15,0		0,0	0,0	19,9	75,8
лимон	3,5		0,03	0,0	0,3	1,45
Хлеб	40		3,3	0,56	13,9	78
Масло слив.	10		0,08	7,2	0,13	66,1
<b>Итого:</b>			<b>14,99</b>	<b>25,16</b>	<b>36,96</b>	<b>435,25</b>
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие		100				
огурцы	100		1,8	0,1	5,7	27
Плов с курицей		50/200				
мясо	70		19,9	17,1	0,0	233,3
масло раст.	10,0		0,0	9,99	0,0	89,9
морковь	20,0		0,26	0,02	1,4	6,8
лук	12		0,17	0,0	1,08	4,9
рис	68		4,76	0,7	48,1	224,4
Соль поваренная йодированная	2		0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из сухофруктов		200				
сухофрукты	10,0		0,9	0,0	0,9	4,1
сахар	15,0		0,0	0,0	19,96	75,8
Хлеб	50		4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты	150		0,6	0,6	13,5	67,5
			<b>32,49</b>	<b>29,21</b>	<b>108,04</b>	<b>831,2</b>
<b>Итого:</b>			<b>47,48</b>	<b>54,37</b>	<b>145</b>	<b>1266,45</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
День 3					
Завтрак					
Пудинг из творога	150				
масло слив.	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1
сахар	10,0	0,0	0,0	10,0	37,8
яйцо	20,0	2,5	2,3	0,14	31,4
сметана	10,0	0,28	2,0	0,32	20,6
творог	100	16,7	9,0	2,0	159
манка	10	1,03	0,1	6,8	32,8
Чай с лимоном	200				
сахар	15,0	0,0	0,0	15,0	56,8
лимон	3	0,03	0,0	0,3	1,45
чай	0,1	0,2	0,0	0,1	1,4
Хлеб	40	3,3	0,56	13,9	78
<b>Итого:</b>		<b>26,12</b>	<b>21,21</b>	<b>48,69</b>	<b>485,35</b>
Обед					
Помидоры свежие	100				
помидоры	100	1,8	0,1	5,7	27
Рыба	120				
рыба	100	19,08	1,08	0,0	86,4
Соль поваренная йодированная	1	0,0	0,0	0,0	0,0
Масло растит.	5	0,0	4,99	0,0	44,95
Картофельное пюре	150/15				
масло слив.	15,0	0,12	10,9	0,2	99,1
картофель	200,0	4,3	0,9	32,2	172
молоко	24,0	0,7	0,6	1,13	12,5
Соль поваренная йодированная	1	0,0	0,0	0,0	0,0
Кисель из плодового концентрата	200				
Кисель из плодового концентрата	14	6,0	1,12	1,89	260
Сахар	10	0,0	0,0	9,1	6,3
Хлеб	50	4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты		2,7	0,18	8,1	40,0
		<b>38,8</b>	<b>19,76</b>	<b>75,72</b>	<b>854,75</b>
Итого:		<b>64,92</b>	<b>40,97</b>	<b>124,41</b>	<b>1331,1</b>
День 4					
Завтрак					
Каша пшеничная на молоке с маслом	150/10				
масло слив.	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1
пшено	38	4,4	1,2	24,6	132,2
молоко	50	2,03	1,8	3,4	37,4

сахар	10		0,0	0,0	9,98	37,9
Соль поваренная йодированная	1		0,0	0,0	0,0	0,0
Сыр		20	4,74	6,1		54
Какао на молоке		200				
молоко	20		2,82	2,5	4,73	52
какао	2		0,0	0,0	0,0	0,0
сахар	15		0,0	0,0	19,96	75,8
Хлеб		40	3,3	0,56	13,9	78
			<b>17,37</b>	<b>19,41</b>	<b>76,7</b>	<b>533,4</b>
Обед						
Салат «Витаминный»		55				
морковь		20	0,02	1,4	6,8	0,26
свекла		35	0,3	0	1,7	8,15
Масло растительное		10	0,0	9,99	0,0	89,9
соль		1	0,0	0,0	0,0	0,0
Котлета		100				
Котлета	100		16,7	14,4	0,0	196,2
масло растительное	5		0,0	44,95	0,0	4,99
Пюре картофельное		150/50				
масло сливочное	15		0,12	10,9	0,24	99,1
молоко	24		0,7	0,6	1,13	12,5
картофель	200		4,3	0,9	32,2	172
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из свежих яблок		200				
яблоки	30		0,19	0,19	4,23	21,1
сахар	15		0,0	0,0	19,96	75,8
Хлеб		50	4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты		150	2,7	0,18	34,2	160,2
			<b>29,13</b>	<b>84,21</b>	<b>117,86</b>	<b>937,70</b>
			<b>46,5</b>	<b>103,62</b>	<b>194,56</b>	<b>1471,10</b>
<b>День 5</b>						
Завтрак						
Омлет натуральный		120/10				
масло слив.	10,0		0,08	7,2	0,13	66,1
молоко	40		1,1	1,0	1,9	20,8
яйцо	80,0		10,2	9,2	0,6	125,6
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0
Напиток кофейный с молоком		200				
молоко	100		2,7	2,8	4,3	53,4
сахар	15		0,0	0,0	19,9	75,8
Кофейный напиток	5		1,1	0,7	0,5	12,4
вода	120		0,0	0,0	0,0	0,0

Хлеб	40	40	3,3	0,56	13,9	78
Масло слив.		10	0,08	7,2	0,13	66,1
Сырок творожный		40	4,55	11,5	0,75	157,5
			<b>23,11</b>	<b>40,16</b>	<b>42,11</b>	<b>655,7</b>
Обед						
Огурцы свежие		130/10				
огурцы	100		1,8	0,1	5,7	27
Жаркое по-домашнему		50/200				
мясо	50		19,9	17,1	0,0	233,3
масло раст.	10		0,0	9,99	0,0	89,9
картофель	200		5,3	1,07	40,0	213,6
лук	12,0		0,0	1,08	4,9	0,17
морковь	20	0,26	0,02	1,4	6,8	0,26
Соль поваренная йодированная	1		0,0	0,0	0,0	0,0
Сок		200	0,0	0,0	11,7	47
Хлеб		50	4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты		175	0,7	0,7	15,7	78,7
			<b>31,82</b>	<b>32,14</b>	<b>144,31</b>	<b>787,43</b>
			<b>54,93</b>	<b>72,3</b>	<b>186,42</b>	<b>1443,13</b>
<b>День 6</b>						
Завтрак						
Макаронны запеченные с сыром		150/10				
масло слив.	10,0		0,16	14,5	0,3	132,2
сыр	20		5,0	6,4		79,2
макаронны	50		5,4	0,7	33,7	170,8
Соль поваренная йодированная	1		0,0	0,0	0,0	0,0
Чай с лимоном		200				
сахар	15,0		0,0	0,0	15,0	56,8
лимон	3		0,03	0,0	0,3	1,45
чай	0,1		0,2	0,0	0,1	1,4
Хлеб		40	3,3	0,56	13,9	78
Масло сливочное /		10,0	0,16	14,5	0,3	10,0
			<b>14,29</b>	<b>36,66</b>	<b>63,6</b>	<b>529,65</b>
Обед						
Помидоры свежие		100				
помидоры	100		1,8	0,1	5,7	27
Борщ		300/10				
Капуста свеж.	30		0,4	0	0	5,4
картофель	80		0,4	0,1	3,2	15
свекла	35		0,3	0	1,7	8,15
морковь	20		0,02	1,4	6,8	0,26
лук	12,0		0,0	1,08	4,9	0,17
Масло растительное	10		0,0	9,99	0,0	89,9
курица	10		2,18	2,2	0,01	28,92
Соль поваренная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0

йодированная сметана	10,0		0,28	2,0	0,32	20,6
Компот из сухофруктов		200				
сухофрукты	10,0		0,18	0,0	1,8	8,2
сахар	15,0		0,0	0,0	19,96	75,8
Хлеб	/50	50	4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты	/ 150		2,6	0,2	33,2	155,7
			<b>12,26</b>	<b>17,77</b>	<b>94,99</b>	<b>532,6</b>
			<b>26,51</b>	<b>54,43</b>	<b>158,59</b>	<b>1062,25</b>
<b>День 7</b>						
Завтрак						
Каша рисовая		150/10				
молоко	50		2,03	1,8	3,4	37,4
масло слив.	10		0,08	7,2	0,13	66,1
крупа	38		4,18	2,3	18,5	115,1
сахар	5		0,0	0,0	9,98	37,9
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0
Напиток кофейный с молоком		200				
молоко	100		2,7	2,8	4,3	53,4
сахар	15		0,0	0,0	19,9	75,8
Кофейный напиток	5		1,1	0,7	0,5	12,4
вода		120	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб	40	40	3,3	0,56	13,9	78
Масло слив.	10	10	0,08	7,2	0,13	66,1
			<b>13,47</b>	<b>22,56</b>	<b>70,74</b>	<b>542,2</b>
Обед						
Огурцы свежие с зеленью		100				
огурцы	100		1,8	0,1	5,7	27
Рыба		120				
рыба	100		19,08	1,08	0,0	86,4
масло растительное	5		0,0	4,99	0,0	44,95
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0
Картофельное пюре		150/15				
масло слив.	15,0		0,12	10,9	0,2	99,1
картофель	200,0		4,3	0,9	32,2	172
молоко	24,0		0,7	0,6	1,13	12,5
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0
Сок		200	0,0	0,0	11,7	47
Хлеб		50	4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты		150	2,6	0,2	33,2	155,7
			<b>32,7</b>	<b>19,47</b>	<b>101,53</b>	<b>742,15</b>
			<b>46,17</b>	<b>42,03</b>	<b>172,27</b>	<b>1284,35</b>

<b>День 8</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная на молоке с маслом		150/10				
масло слив.	10,0		0,08	7,25	0,13	66,1
кр.пшеничная	38		4,4	1,2	24,6	132,2
молоко	50		2,03	1,8	3,4	37,4
сахар	10		0,0	0,0	9,98	37,9
Чай с лимоном		200				
сахар	15,0		0,0	0,0	15,0	56,8
лимон	3		0,03	0,0	0,3	1,45
чай	0,1		0,2	0,0	0,1	1,4
Хлеб		40	3,3	0,56	13,9	78
Масло слив. /10		10	0,08	7,2	0,13	66,1
			<b>10,12</b>	<b>18,01</b>	<b>67,54</b>	<b>477,44</b>
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие		100				
Огурцы свежие	100		1,8	0,1	5,7	27
Грудка куриная отварная		120	21,8	22,08	0,84	289,2
Соль поваренная йодированная		1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Макаронные изделия		150/50				
масло слив.	5,0		0,04	3,6	0,06	33,05
макароны	50		5,4	0,7	33,7	170,8
Соль поваренная йодированная		1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из сухофруктов		200				
сухофрукты	10,0		0,18	0,0	1,8	8,2
сахар	15,0		0,0	0,0	19,96	75,8
Хлеб		50	4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты		150	2,6	0,2	33,2	155,7
			<b>35,92</b>	<b>27,38</b>	<b>112,66</b>	<b>857,25</b>
			<b>46,12</b>	<b>45,39</b>	<b>180,2</b>	<b>1334,69</b>
<b>День 9</b>						
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога с повидлом		150/30				
творог	100		16,7	9,0	2,0	159
крупа	10		1,03	0,01	6,8	32,8
масло слив.	5,0		0,04	3,6	0,06	33,05
сахар	10,0		0,0	0,0	10,0	37,8
яйцо	20,0		2,5	2,3	0,14	31,4
сметана	10,0		0,28	2,0	0,32	20,6
повидло	30,0		7,8	7,5	11,2	142,8
Чай с лимоном		200				
сахар	15,0		0,0	0,0	15,0	56,8
лимон	3		0,06	0,0	0,6	2,9
чай	0,1		0,2	0,0	0,1	1,4

Хлеб		40	3,3	0,56	13,9	78
			<b>31,71</b>	<b>24,97</b>	<b>60,12</b>	<b>596,55</b>
Обед						
Салат из свежей капусты с зеленью		130				
капуста	100		1,8	0,1	4,6	27
масло раст.	10,0		0,0	9,98	0,0	89,9
морковь	12,0		0,2	0,01	0,9	4,2
сахар	5,0		0,0	0,0	5,0	18,9
лук	12	0,17		1,08	4,9	0,17
Бефстроганов из отварной говядины		80,0	12	12,4	1,9	167,4
Каша гречневая		150/10				
масло раст.	10,0		0,0	9,98	0,0	89,9
гречка	50		4,7	0,5	31,1	150,9
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0
Напиток кофейный с молоком		200				
молоко	100		2,7	2,8	4,3	53,4
сахар	15		0,0	0,0	19,9	75,8
Кофейный напиток	5		1,1	0,7	0,5	12,4
Вода	120		0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб		50	4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты		150	2,6	0,2	33,2	155,7
			<b>29,2</b>	<b>38,45</b>	<b>123,7</b>	<b>943,17</b>
			<b>61,11</b>	<b>63,42</b>	<b>183,82</b>	<b>1539,72</b>
<b>День 10</b>						
Завтрак						
Каша молочная манная с маслом		300/10				
молоко	50		1,41	1,25	2,4	26
Крупа манная	30		3,09	0,3	20,4	98,4
сахар	5		0,0	0,0	9,98	37,9
Соль поваренная йодированная	1		0,0	0,0	0,0	0,0
Масло сливочное	10		0,08	7,2	0,13	66,1
Какао с молоком		200				
молоко	130		3,5	3,7	5,6	69,4
сахар	15		0,0	0,0	19,9	75,8
Какао порошок	5		1,1	0,7	0,5	12,4
Вода	80		0,0	0,0	0,0	0,0
Сырок творожный		40	4,55	11,5	0,75	157,5
Хлеб		40	3,3	0,56	13,9	78
			<b>17,33</b>	<b>25,21</b>	<b>74,9</b>	<b>621,5</b>
Обед						
Салат из свежей капусты с зеленью		130				



капуста	100		1,8	0,1	4,6	27
масло раст.	10,0			9,98		89,9
морковь	12		0,2	0,01	0,9	4,2
сахар	5,0		0,0	0,0	5,0	18,9
Соль поваренная йодированная	1		0,0	0,0	0,0	0,0
Суп картофельный с горохом	300					
курица	10		2,18	2,2	0,01	28,92
картофель	80		1,8	0,35	13,3	71,2
горох	15		3,45	0,18	7,9	45,45
лук	12		0,17	1,08	4,9	0,17
морковь	20	0,26	0,02	1,4	6,8	0,26
Масло растительное	10		0,0	9,99	0,0	89,9
Соль поваренная йодированная	1		0,0	0,0	0,0	0,0
сметана	4		0,14	1,0	0,16	10,3
Сок		200	0,0	0,0	11,7	47
Хлеб		50	4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты			2,7	0,18	34,2	160,2
			<b>16,56</b>	<b>27,17</b>	<b>106,87</b>	<b>690,9</b>
			<b>33,89</b>	<b>52,38</b>	<b>181,77</b>	<b>1312,4</b>

<b>День 11</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сыр твердых сортов в нарезке		15	3,5	4,4	0,0	53,7
Каша вязкая молочная овсяная		200				
молоко	100		2,7	2,8	4,3	53,4
Крупа овсяная	50		5,8	2,7	27,1	155,6
сахар	5		0,0	0,0	9,98	37,9
Соль поваренная йодированная	1		0,0	0,0	0,0	0,0
Масло сливочное	10		0,1	7,3	0,1	65,9
Вода	60		0,0	0,0	11,7	47
Чай		200				
Сахар	15,0		0,0	0,0	19,96	75,8
чай	0,1	0,0	0,2	0,0	0,1	1,4
Хлеб	40		4,1	0,7	17,4	97,5
			<b>16,4</b>	<b>17,9</b>	<b>90,64</b>	<b>588,2</b>
<b>Обед</b>						
Овощи в нарезке (помидор)		60	0,7	0,1	2,3	12,8

Тефтели из говядины с рисом		60	8,7	8,8	4,9	133,1
Соус белый основной		20				
Мука пшеничная Высший сорт		5,0	0,5	0,1	3,2	15,3
Лук репчатый	4,5	4,0	0,1	0,0	0,3	1,5
Лавровый лист		0,5	0,0	0,0	0,2	1,4
Масло сливочное		5,0	0,0	3,6	0,0	32,9
Соль поваренная йодированная		0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	117,7	110	2,1	0,5	0,3	13,8
Картофельное пюре		150				
масло слив.	15,0		0,12	10,9	0,2	99,1
картофель	200,0		4,3	0,9	32,2	172
молоко	24,0		0,7	0,6	1,13	12,5
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	11,7	47
Компот из чернослив		200				
Сахар-песок		7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
чернослив	26,8	25	0,5	0,2	13,1	55,9
вода		202	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб		50	4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты		150	2,6	0,2	33,2	155,7
			<b>24,42</b>	<b>26,6</b>	<b>126,53</b>	<b>875,9,</b>
			<b>40,82</b>	<b>44,5</b>	<b>217,17</b>	<b>464,1</b>
<b>День 12</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сыр твердых сортов		15,0	3,5	4,4	0,0	53,7
Каша вязкая молочная кукурузная		200				
Крупа кукурузная	57,0		4,4	0,6	36,8	170,5
молоко	100		2,7	2,8	4,3	53,4
масло слив.	10,0		0,1	7,3	0,1	65,9
Сахар -песок	3,0		0,0	0,0	2,7	10,9
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0
вода	65		0,0	0,0	0,0	0,0
Чай с лимоном		200				
сахар	15,0				15,0	56,8
лимон	3		0,06	0,0	0,6	2,9
чай	0,1		0,2	0,0	0,1	1,4
Хлеб		40	3,3	0,56	13,9	78
			<b>14,26</b>	<b>15,66</b>	<b>73,5</b>	<b>493,5</b>

## Обед

Салат из моркови с яблоком		80				
морковь	61	48,8	0,6	0,0	3,4	16,4
яблоко	27,1	24,0	0,1	0,1	2,4	10,7
Масло подсолнечное	8,0		0,0	8,0	0,0	71,9
Соль поваренная йодированная	0,1		0,0	0,0	0,0	0,0
Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне		250				
Капуста	37,50	30,0	0,4	0,0	0,0	5,4
Картофель	100	75	0,4	0,1	3,2	15,0
Крупа перловая		10,0	0,93	0,11	7,37	32,4
Морковь	12,5	10	0,01	0,7	3,4	0,13
Лук репчатый	12,5	10	0,0	1,8	4,9	0,17
Масло подсолнечное	5,0		0,0	4,9	0,0	44,95
Бульон	212,50		3,75	0,87	0,55	2,65
Соль поваренная йодированная	0,1		0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из смеси сухофруктов		200				
сухофрукты	10,0		0,18	0,0	1,8	8,2
сахар	15,0		0,0	0,0	19,96	75,8
Хлеб		50	4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты		150	2,6	0,2	33,2	155,7
			<b>13,07</b>	<b>17,48</b>	<b>97,58</b>	<b>536,9</b>
			<b>27,33</b>	<b>33,14</b>	<b>171,08</b>	<b>1030,4</b>
<b>День 13</b>						
Завтрак						
Масло сливочное порциями		10	0,1	8,2	0,1	74,8
Каша вязкая молочная ячневая		200				
Крупа ячневая	50		5	0,65	32,7	156,5
молоко	100		2,7	2,8	4,3	53,4
масло слив.	10,0		0,1	7,3	0,1	65,9
Сахар -песок	3,0		0,0	0,0	2,7	10,9
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0
вода	65		0,0	0,0	0,0	0,0
Какао с молоком		200				
молоко	20		2,82	2,5	4,73	52
какао	2		0,0	0,0	0,0	0,0
сахар	15		0,0	0,0	19,96	75,8

Хлеб	40		3,3	0,56	13,9	78
			<b>13,48</b>	<b>21,92</b>	<b>78,49</b>	<b>567,3</b>
Обед						
Салат из свеклы отварной	80					
свекла	95	76	1,1	0,1	6,1	29,2
масло подсолнечное	4,0		0,0	3,5	0,0	31,6
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0
Рассольник ленинградский	250					
Картофель 100	75		0,4	0,1	3,2	15,0
Крупа перловая	5		0,4	0,05	3,68	16,0
Морковь	12,5	10	0,01	0,7	3,4	0,13
Лук репчатый	6	5	5,0	0,0	0,9	2,45
Огурцы соленые		15	0,2	0,0	0,4	2,4
Масло подсолнечное	5		0,0	4,9	0,0	44,95
Бульон	187,5		3,75	0,87	0,55	2,65
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0
Кисель из плодового концентрата	200					
Кисель из плодового концентрата	14		6,0	1,12	1,89	260
Сахар	10		0,0	0,0	9,1	6,3
Хлеб	50		4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты	150		2,6	0,2	33,2	155,7
			<b>23,56</b>	<b>12,24</b>	<b>79,82</b>	<b>663,88</b>
			<b>37,04</b>	<b>34,16</b>	<b>158,31</b>	<b>1231,18</b>
<b>День 14</b>						
Завтрак						
Сыр твердых сортов	15,0		3,5	4,4	0,0	53,7
Каша рисовая	200					
Крупа рисовая	50		4	0,4	40,4	182
молоко	100		2,7	2,8	4,3	53,4
масло слив.	10,0		0,1	7,3	0,1	65,9
Сахар -песок	3,0		0,0	0,0	2,7	10,9
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0
вода	65					
Напиток кофейный с молоком	200					

молоко	10		1,41	1,25	2,4	26
сахар	15		0,0	0,0	19,9	75,8
кофе	1		0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб		40	3,3	0,56	13,9	78
			<b>15,01</b>	<b>16,71</b>	<b>83,7</b>	<b>545,7</b>
Обед						
Винегрет с растительным маслом		80				
картофель	25,5	17,6	0,3	0,1	2,6	12,3
Лук репчатый	15,0	12,0	0,2	0,0	0,9	4,4
Морковь	16,0	8,0	0,1	0,0	0,5	2,5
свекла	15	12,0	0,2	0,0	1,0	4,6
Огурцы соленые	30	24,0	0,2	0,0	0,4	2,4
Масло подсолнечное	8,0		0,0	7,0	0,0	63,3
Соль поваренная йодированная	2,0		0,0	0,0	0,0	0,0
Горошница		150				
Горох	75		14,5	1,3	33,8	204,8
Соль поваренная йодированная	2,0		0,0	0,0	0,0	0,0
вода	154					
Куриная котлета	100		14,4	3,3	10,1	127,1
Компот из свежих яблок		200				
яблоки	30		0,19	0,19	4,23	21,1
сахар	15		0,0	0,0	19,96	75,8
Хлеб		50	4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты		150	2,6	0,2	33,2	155,7
			<b>36,79</b>	<b>12,79</b>	<b>124,09</b>	<b>771,5</b>
			<b>51,8</b>	<b>29,5</b>	<b>207,79</b>	<b>1317,2</b>