

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГУО

"Средняя школа № 14"

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Государственного

предприятия "Школьное питание"

А.В.Самбук

**Примерное двухнедельное меню для учащихся 6-18 лет
на зимне-весенний период 2024-2025г.**

на зимне-весенний период 2024-2025г.											
№ рец.	Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
		выход	белки	жиры	углев.	калор.	выход	белки	жиры	углев.	калор.
ПОНЕДЕЛЬНИК /ЗАВТРАК											
8.3	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,8	133	100	11	24	1,6	266
10.2	Каша вязкая гречневая	100	3,09	3,34	15,14	104,55	150	4,64	5,01	22,71	157
13.6	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	1,89	17,32	85,85	200	2,6	1,89	17,32	85,85
	Хлеб пшеничный с масл сыр	25/10/15	5,41	12,32	12,81	186,1	25/10/15	5,41	12,32	12,81	186,1
	ИТОГО:		16,6	29,5	46,07	509,5		23,65	43,22	54,44	694,95
ОБЕД											
23 б/с	Салат из секлы с м.р.	75	1,08	3,82	6,55	63,95	100	1,44	5,09	8,73	85,27
2.18	Рассольник ленинградский со смет	250/10	2,57	6,2	17,34	138,61	250/10	2,57	6,2	17,34	138,61
8.21	Шницель из свинины	75	10,12	21,47	12,18	284,70	100	13,47	28,63	16,24	380,00
с/р	Картофель по-деревенски	100	2,94	8,05	23,73	183,54	150	4,41	12,08	25,61	275,31
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	35	2,62	1,01	17,74	92,4	50	3,75	1,45	25,35	132
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)	180	0,72	0,72	17,64	81	180	0,72	0,72	17,64	81
	ИТОГО:		18,48	41,47	115,38	936,2		24,79	54,37	131,11	1184,19
ОБЕД (2 вариант)											
1.67	Салат "Розовый"						100	5,89	14,63	4	175,12
8.3	Сосиска отварная						100	11	23,9	1,6	266
10.2	Каша вязкая гречневая						150	4,64	5,01	22,71	157
	Сок яблочный						200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный						50	3,75	1,45	25,35	132
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)						180	0,72	0,72	17,64	81
	ИТОГО:							27	45,91	91,5	903,12
ПОЛДНИК											
4.2	Каша мол.вяз."Артековская"	150	6,58	7,26	33,11	224,82	150	6,58	7,26	33,11	224,82
13.4	Чай с лимоном С-вит	200/7	0,24	0,06	15,22	59,16	200/7	0,24	0,06	15,22	59,16
	Хлеб пшен./масло слив.	25/10	1,96	7,97	12,81	66,1	25/10	1,96	7,97	12,81	66,1
			8,78	15,29	61,14	350,08		8,78	15,29	61,14	350,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,86	86,26	222,59	1795,78		57,22	112,88	246,69	2229,22
ВТОРНИК(ЗАВТРАК)											
	Горошек консервирован.	40	2	0,08	5,12	29,2	40	2	0,08	5,12	29,2
9.22	Биточки куриные .с сыром	75	3,18	6,95	10,2	117,46	75	3,18	6,95	10,2	117,46
10.2	Каша вязкая рисовая	100	1,54	2,76	15,4	94,09	150	2,3	4,13	23,1	141,12
12.6	Компот из свежих яблок С-вит	200	0,16	0,16	23,88	93,8	200	0,16	0,16	23,88	93,8
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,21	79,2	50	3,75	1,45	25,35	132
	ИТОГО:		9,13	10,82	69,81	413,75		11,39	12,77	87,65	513,58
ОБЕД (Вариант 1)											
о/с	С-т из квашеной капусты "Новый"	75	1,28	3,75	5,31	61,46	100	1,71	5	7,08	81,95
2.2	Борщ с картофелем кап. со сметан	250/10	2,08	5,95	13,1	114,21	250/10	2,32	6,06	16,1	129,01
с/р	Рыба жареная(филе минтая)(диета припу	75	13,88	5,82	3,49	122,28	75	13,88	5,82	3,49	122,28
10.9	Пюре картофельное	100	2,18	3,39	14,73	100,73	150	3,27	5,08	22,09	151,09
13.13	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,6	200	0,68	0,28	29,62	132,6
	Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,75	92,4	50	3,75	1,45	25,35	132
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)	150	0,6	0,6	14,7	67,5	180	0,72	0,72	17,64	81

ИТОГО:			23,33	20,81	98,71	691,18		26,33	24,41	121,33	829,93
ОБЕД(Вариант 2)											
с	С-т из квашеной капусты "Новый"						100	1,71	5	7,08	81,95
с/р	Филе "Ароматное"						100	25,36	13,73	3,99	241,11
10.2	Каша вязкая рисовая						150	2,3	4,13	23,1	141,12
13.13	Напиток из шиповника С-вит.						200	0,68	0,28	29,62	132,6
	Хлеб пшеничный						50	3,75	1,45	25,35	132
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)						180	0,72	0,72	17,64	81
ИТОГО:								34,52	25,31	106,78	809,78
ПОЛДНИК											
5.2	Омлет натуральный	105	11,00	15,16	1,97	187,95	105	11,00	15,16	1,97	187,95
13.2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	37,9	200	0,2	0,05	10,02	37,9
	Хлеб пшеничный с сыром	25/10	4,18	3,62	12,68	102	25/10	4,18	3,62	12,68	102
ИТОГО:			15,38	18,83	24,67	327,85		15,38	18,83	24,67	327,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,84	50,46	193,19	1432,78		53,1	56,01	233,65	1671,36
СРЕДА(ЗАВТРАК)											
	Кукуруза консерв.	40	0,88	0,16	4,48	23,2	40	0,88	0,16	4,48	23,2
о/с	Грудка жареная "Каприз"	55	13,98	9,69	10,2	185,28	55	16,92	7,53	0,21	136,28
10.7	Макарон. изд.отварные	100	3,57	2,84	23,74	137,07	150	5,34	4,26	35,62	205,58
	Сок яблочный-вишневый	200	1	0,2	20,2	92	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,05	110	50	2,45	0,5	23,05	110
ИТОГО:			21,88	13,39	81,67	547,55		26,59	12,65	83,56	567,06
ОБЕД(1 вариант)											
1.47	Салат из бел.капуст.с м/р	100	2,39	5,14	11,60	101,16	100	2,39	5,14	11,60	101,16
2.25	Суп картоф. с бобовыми	250	5,67	4,97	21,75	156,96	250	5,67	4,97	21,75	156,96
8.11	Жаркое по-домашнему	50/125	13,14	27,16	17,67	371,93	50/125	13,14	27,16	17,67	371,93
12.11	Компот из сухофруктов С-вит	200	0,4	0,04	24,97	98,64	200	0,4	0,04	24,97	98,64
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,05	110	50	2,45	0,5	23,05	110
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
ИТОГО:			24,65	38,41	113,74	906,19		24,65	38,41	113,74	906,19
ОБЕД(2 вариант)											
1.47	Салат из бел.капуст.с м/р						100	2,39	5,14	11,60	101,16
с/р	Шницель "Полеский"						100	16,44	16,46	13,95	271,24
10.7	Макарон. изд.отварные						150	5,34	4,26	35,62	205,58
	Сок яблочно-вишневый						200	0,2	0	32	114
	Хлеб пшеничный, ржаной						50	3,75	1,45	25,35	132
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)						180	0,72	0,72	17,64	81
ИТОГО:								28,84	28,03	136,16	904,98
ПОЛДНИК											
о/с	Манник "Полосатик"/ Манник	150/20	10,4	14,22	80,64	490,61	150/20	10,4	14,22	80,64	490,61
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	200	5,6	6,4	9,4	116
ИТОГО:			16	20,62	90,04	606,61		16	20,62	90,04	606,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,53	72,42	285,45	2060,35		67,24	71,68	287,34	2079,86
ЧЕТВЕРГ /ЗАВТРАК											
о/с	Запеканка из творога "Новая"	150	30,58	12,67	29,4	375,53	150	30,58	12,67	29,4	375,53
13.4	Чай с лимоном С-вит	200/7	0,24	0,06	15,22	59,16	200/7	0,24	0,06	15,22	59,16
	Хлеб пш с маслом и сыром	25/5/15	5,03	12,18	10,27	172,9	25/5/15	5,03	12,18	10,27	172,9
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
ИТОГО:			36,45	25,51	69,59	675,09		36,45	25,51	69,59	675,09
ОБЕД (1 вариант)											
2.36	Суп молочный с крупой (пшено)	250	7,92	9,23	25,24	214,91	250	7,92	9,23	25,24	214,91
8.28	Тефтели из свинины	60/50	7,32	18,34	11,94	243,19	80/40	9,52	23,98	14,12	311,87
10.9	Пюре картофельное, огурец конс	100/30	2,42	3,41	15,11	102,93	150/30	3,67	5,13	22,89	157,6

	Кисель из концентрата	200	0	0	33,54	132,89	200	0	0	33,54	132,89
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,21	123,2	30	2,25	0,87	15,21	123,2
	ИТОГО:		19,91	31,85	101,04	817,12		23,36	39,21	111	940,47
	ОБЕД (2 вариант)										
с/р	Салат "Сытный"						100	5,14	14,53	5,78	177,25
о/с	Бифштекс "Дуэт"/Колбаски						100	22,36	15,62	3,09	243,34
10.9	Пюре картофельное						150	3,27	5,08	22,09	151,09
	Сок яблочный						200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный						50	3,75	1,45	25,35	132
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)						180	0,72	0,72	17,64	81
	ИТОГО:							31,1	37,6	94,15	876,68
	ПОЛДНИК										
14.4	Блины с повидлом	100/15	7,78	6,32	49,08	284,59	100/15	7,78	6,32	49,08	284,59
13.6	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	1,89	17,32	85,85	200	2,6	1,89	17,32	85,85
5.1	Яйцо отварное/хлеб ржаной	50/35	8,07	6,1	16,49	155,5	50/35	8,07	6,1	16,49	155,5
	ИТОГО:		18,45	14,31	82,89	525,94		18,45	14,31	82,89	525,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,81	71,67	253,52	2018,15		78,26	79,03	263,48	2141,5
	ПЯТНИЦА/ЗАВТРАК										
с/р	Биточек "Кураж"	50	8,49	18,60	2,37	211,68	75	12,74	27,90	3,56	317,52
10.2	Каша вязкая рисовая	100	1,54	2,76	15,4	94,09	150	2,3	4,13	23,1	141,12
	Сок яблочно-вишневый	200	1	0,2	20,2	92	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,05	110	50	2,45	0,5	23,05	110
	ИТОГО:		13,48	22,06	61,02	507,77		18,49	32,73	69,91	660,64
	ОБЕД(1 вариант)										
1.76	Винегрет овощной	60	0,74	6,08	4,41	75,87	100	1,24	10,13	7,35	126,45
2.10	Щи из св.кап. с карт.со сметаной	250/10	2,5	6,01	10,64	107,77	250/10	2,5	6,01	10,64	107,77
7.21	К-та рыбная "Фантазия"(тушка минтая)	75	12,60	11,64	4,64	174,45	75	12,60	11,64	4,64	174,45
с/р	Картофель тушеный	150	3,58	11,95	28,1	239,03	150	3,6	17,94	28,11	293
12.17	Компот из свеж. яблок С-вит	200	0,16	0,16	23,88	93,8	200	0,16	0,16	23,88	93,8
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,05	110	50	2,45	0,5	23,05	110
	Фрукты (яблоко.апельсин)	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	ИТОГО:		22,63	36,94	109,42	868,42		23,15	46,98	112,37	972,97
	ОБЕД (2 вариант)										
96/с	Салат из б/к капусты майонезом						100	2,15	12,61	11,36	168,49
8.16	Плов из свинины						75/180	21,02	41,95	46,52	654
13.2	Чай с сахаром С-витамин						200	0,2	0,05	10,02	37,9
	Хлеб ржаной						50	2,45	0,5	10,02	37,9
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)						180	0,72	0,72	17,64	81
	ИТОГО:							26,54	55,83	95,56	979,29
	ПОЛДНИК										
	Печенье	60	4,5	7,08	44,94	250,2	60	4,5	7,08	44,94	250,2
	Йогурт	125	6,25	1,88	10,62	87,5	125	6,25	1,88	10,62	87,5
	ИТОГО:		10,75	8,96	55,56	337,7		10,75	8,96	55,56	337,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,86	67,96	226	1713,89		52,39	88,67	237,84	1971,31
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ										
	Наименование блюд	6-10 лет					11-17лет				
		выход	белки	жиры	углев.	калор.	выход	белки	жиры	углев.	калор.
№ рец.	ПОНЕДЕЛЬНИК /ЗАВТРАК										
5.2	Омлет натуральный	160	16,5	23,63	2,96	290,02	160	16,5	23,63	2,96	290,02
13.8	Какао с молоком	200	3,77	3,9	20,79	130,05	200	3,77	3,9	20,79	130,05
	Хлеб пшен. с масл и сыр	30/20/5	6,89	10,29	15,27	184,25	30/20/5	6,89	10,29	15,27	184,25
			27,16	37,82	39,02	604,32		27,16	37,82	39,02	604,32
	ОБЕД (1 вариант)										
1.64	С-т из морской и б/к капусты	75	1,48	3,85	7,66	70,39	100	1,98	5,13	10,22	93,85

	Суп картофельный с бобовым	250	5,67	4,97	21,75	156,96	250	5,67	4,97	21,75	156,96
	Филе птицы жареное с сыром	65	16,66	14,05	2,72	204,98	65	16,66	14,05	2,72	204,98
10.7	Макароны изд.отварные	150	5,34	4,26	35,62	205,58	150	5,34	4,26	35,62	205,58
12.1	Компот из свежих яблок-С	200	0,16	0,16	23,88	93,8	200	0,16	0,16	23,88	93,8
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,21	79,2	30	2,25	0,87	15,21	79,2
	ИТОГО:		31,56	28,16	106,84	810,91		30,08	29,44	109,4	834,37
	ОБЕД (2 вариант)										
1.64	С-т из морской и б/к капусты						100	1,98	5,13	10,22	93,85
с/р	Филе птицы жареное с сыром						100	25,64	16,38	4,18	268,31
10.2	Макароны изд.отварные						150	5,34	4,26	35,62	205,58
	Сок яблочный						200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный						50	3,75	1,45	25,35	132
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)						180	0,72	0,72	17,64	81
	ИТОГО:							36,45	28,14	113,21	872,74
	ПОЛДНИК										
14.4	Блины с повидлом	100/15	7,78	6,32	49,08	284,59	100/15	7,78	6,32	49,08	284,59
13.2	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,06	15,22	59,16	200/7	0,24	0,06	15,22	59,16
	Хлеб пшен с сыром	25/10	4,18	3,62	12,68	102	25/10	4,18	3,62	12,68	102
	ИТОГО:		12,20	10	76,98	445,75		12,20	10	76,98	445,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,92	75,98	222,84	1860,98		69,44	77,26	225,4	1884,44
	ВТОРНИК/ ЗАВТРАК										
	Кукуруза консерв.	50	1,10	0,20	5,6	29	50	1,10	0,20	5,6	29
9.7	Котлеты рубл. из птицы	75	14,23	8,11	11,16	175,84	100	18,97	10,81	14,88	234,45
10.2	Каша рисовая вязкая	150	2,30	4,13	23,1	141,12	150	2,30	4,13	23,1	141,12
	Сок яблочно-вишневый	200	1	0,2	20,2	92	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,21	79,2	30	2,25	0,87	15,21	79,2
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)	150	0,60	0,6	14,7	67,5	150	0,60	0,6	14,7	67,5
	ИТОГО:		21,48	14,11	89,97	584,66		26,22	16,81	93,69	643,27
	ОБЕД(1 вариант)										
о/с	С-т из квашен.капусты со свеклой	75	1,23	3,77	3,14	52,56	100	1,64	5,03	4,18	70,09
2.10	ПЦи из св.кап. с карт.со сметаной	250/10	2,5	6,01	10,64	107,77	250/10	2,5	6,01	10,64	107,77
7.2	Рыба припущенная (филе минтая)	50	9,84	0,56	0,18	45,26	75	14,76	0,84	0,27	67,89
10.9	Пюре картофельное	100	2,18	3,39	14,73	100,73	150	3,27	5,08	22,09	151,09
12.11	Компот из сухофруктов С-вит	200	0,4	0,04	24,97	98,64	200	0,4	0,04	24,97	98,64
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,21	79,2	30	2,25	0,87	15,21	79,2
	ИТОГО:		18,4	14,64	68,87	484,16		24,82	17,87	77,36	574,68
	ОБЕД (2 вариант)										
о/с	С-т из квашен.капусты со свеклой						100	1,64	5,03	4,18	70,09
с/р	Птица по-столичному						100	20,81	19,7	12,98	313,64
10.9	Пюре картофельное						150	3,27	5,08	22,09	151,09
12.11	Компот из сухофруктов С-вит						200	0,4	0,04	24,97	98,64
	Хлеб пшеничный						50	3,75	1,45	25,35	132
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)						180	0,72	0,72	17,64	81
	ИТОГО:							30,59	32,02	107,21	846,46
	ПОЛДНИК										
	Бисквит	60	5,82	3,96	33,06	188,4	60	5,82	3,96	33,06	188,4
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	200	5,6	6,4	9,4	116
	ИТОГО:		11,42	10,36	42,46	304,4		11,42	10,36	42,46	304,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,3	39,11	201,3	1373,22		62,46	45,04	213,51	1522,35
	СРЕДА ЗАВТРАК										
с/р	Блинчики "Бабушка Аня" с творог с яблоком/с вишней	2/58/20	0,56	7,34	0,8	72,06	2/58/20	0,56	7,34	0,8	72,06
13.2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	37,9	200	0,2	0,05	10,02	37,9
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)	180	0,72	0,72	17,64	81	180	0,72	0,72	17,64	81

	ИТОГО:		1,48	8,11	28,46	190,96		1,48	8,11	28,46	190,96
	ОБЕД (1 вариант)										
2.36	Суп молочный с пшённой крупой	250	7,92	9,23	25,24	214,91	250	7,92	9,23	25,24	214,91
8.3	Колбасные изделия отварные	50	5	13	0,25	140,01	100	10	26	0,5	280,02
с/р	Картофель тушёный	150	3,58	17,95	28,1	292,97	150	3,58	17,95	28,1	292,97
13.13	Напиток из шиповника С-вит.	200	0,68	0,28	29,62	132,6	200	0,68	0,28	29,62	132,6
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,05	110	50	2,45	0,5	23,05	110
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)	180	0,72	0,72	17,64	81	180	0,72	0,72	17,64	81
	ИТОГО:		20,35	41,68	123,9	971,49		25,35	54,68	124,15	1111,5
	ОБЕД (2 вариант)										
1.65	С-т из свеклы с сыр и майонезом						100	4,7	11,92	7,25	156,42
с/р	Филе пт. с ветчин. и сыр. жарен.						100	24,44	19,79	10,46	319,38
с/р	Картофель тушёный						150	3,58	17,95	28,1	292,97
	Сок яблочный						200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб ржаной						50	2,45	0,5	23,05	110
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)						180	0,72	0,72	17,64	81
	ИТОГО:							36,89	51,08	106,7	1051,77
	ПОЛДНИК										
4.1	Каша молочная вязкая манная	150	5,22	5,27	28,4	182,8	150	5,22	5,27	28,4	182,8
13.8	Какао с молоком	200	3,77	3,9	20,79	130,05	200	2,2	1,8	21,24	106,65
	ИТОГО:		8,99	9,17	49,19	312,85		7,42	7,07	49,64	289,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,82	58,96	201,55	1475,30		34,25	69,86	202,25	1591,91
	ЧЕТВЕРГ/ЗАВТРАК										
8.12	Гуляш из свинины/Колбаски	50/50	11,43	25,29	3,26	287,66	50/50	11,43	25,29	3,26	287,66
10.7	Макаронные изделия отвар.	100	3,57	2,84	23,74	137,07	150	5,34	4,26	35,26	205,58
12.6	Компот из яблок С-вит	200	0,16	0,16	23,88	93,8	200	0,16	0,16	23,88	93,8
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,21	79,2	50	3,75	1,45	25,35	132
	ИТОГО:		17,41	29,16	66,09	597,73		20,68	31,16	87,75	719,04
	ОБЕД (вариант 1)										
1.64	Салат из морской кап. и б/к м.р.	100	1,98	5,13	10,22	93,85	100	1,98	5,13	10,22	93,85
2.2	Борщ картофелем со сметаной	250/10	2,08	5,96	13,11	114,21	250/10	2,08	5,96	13,11	114,21
8.21	Котлеты из свинины	75	10,12	21,47	12,18	284,7	75	10,12	21,47	12,18	284,7
10.2	Каша перловая вязкая	150	3,04	4,16	21,52	137,9	150	3,04	4,16	21,52	137,9
12.17	Кисель из концентрата	200	0	0	33,54	132,89	200	0	0	33,54	132,89
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,35	132	50	3,75	1,45	25,35	132
	ИТОГО:		20,97	33,04	105,7	895,55		20,97	33,04	105,7	895,55
	ОБЕД (вариант 2)										
с/р	С-т "Морская жемчужина"						100	2,14	7,64	10,71	120,23
8.12	Гуляш из свинины						75/75	17,02	37,38	5,01	426,54
10.7	Макаронные изделия отварные						150	5,34	4,26	35,26	205,58
12.6	Компот из яблок С-вит						200	0,16	0,16	23,88	93,8
	Хлеб пшеничный, ржаной						50	3,75	1,45	25,35	132
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)						180	0,72	0,72	17,64	81
	ИТОГО:							29,13	51,61	117,85	1059,15
	ПОЛДНИК										
3.23	Драники по-домашнему со сметаной	120/20	3,78	8,63	26,91	205,78	120/20	3,78	8,63	26,91	205,78
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	200	5,6	6,4	9,4	116
	ИТОГО:		9,38	15,03	36,31	321,78		9,38	15,03	36,31	321,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,76	77,23	208,1	1815,06		51,03	79,23	229,76	1936,37
	ПЯТНИЦА/ЗАВТРАК										
1.101	Огурец консервированный	50	0,4	0,05	0,8	6,5	50	0,35	0,05	0,95	5,5
8.21	Котлеты из свинины	75	10,12	21,47	12,18	284,7	75	10,12	51,44	12,18	554,4
10.9	Пюре картофельное	100	2,18	3,39	14,73	100,73	150	3,27	5,08	22,09	151,09
13.4	Чай с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	59,16	200	0,24	0,06	15,22	59,16

