



1	2		гор.блюдо	Гуляш из говядины	100	16,9	15,2	21,16	182,25	246	38,66
				Гречка отварная с	180	1,3	8	22,2	220	182	14,37
			гор.напиток	Чай с	200	0,1	0	12,8	99	376	2,5
			хлеб	Хлеб 1 сорт	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			Кондитерка	Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Пром	19,83
				<i>итого</i>			565	24	26,5	81,66	728,35
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с макаронными	250	3,6	3,12	12,6	265	111	33,92
			2 блюдо гарнир	Плов с	180	15	8,6	45,2	288	265	38,94
			напиток	Компот из	200	0,12	0,02	10,2	79	73	2,5
			хлеб бел.	Хлеб 1 с	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>			685	22,12	12,14	71,2	734
1	2	<b>Итого за день:</b>			1250	46,12	38,64	152,86	1462,35		160,72
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая со	210	4,6	5,08	0,28	223,3	182	29,47
			гор.напиток	Напиток из св.морож	200	1,8	0,2	11,2	92,5	54-24	11,2
			хлеб	Бутерброд с маслом	70	4,73	6,88	14,56	139	3	15
			яйцо	яйцо	50	6,4	5,8	0,4	78,9	424	14
	Кондитерка	Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Пром	10,69		

			<i>итого</i>	560	19,83	20,86	48,74	658,8	80,36		
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп Рассольник	250	2,6	5,1	15,9	289,1	94	42,39
			2 блюдо	Гречка с маслом и	180	11,2	9,7	62,2	252,6	302	14,37
			гарнир								
			напиток	Чай с молоком	200	1	0,4	7,4	56	73	3,65
			хлеб бел.	Бутерброд	70	6,73	9,55	9,56	152,05	3	19,95
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		700	21,53	24,75	95,06	749,75		80,36
1	3	<b>Итого за день:</b>			1260	41,36	45,61	143,8	1408,55		160,72
1	4	Завтрак	Закуски								
			гор.блюдо	Овощное рагу с	200	22,8	7,8	0,65	359	321	58,88
			гор.напиток	Чай с	200	0,12	0,02	10,2	79	73	2,5
			хлеб	Хлеб 1сорт	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			фрукты	Банан	100	0,9	0,3	4,8	87	Пром	13,98
			<i>итого</i>		555	27,22	8,52	18,85	627		80,36
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп молочный с макаронн	250	9,3	5,8	29,6	187,4	93	18,95
			2 блюдо	Гуляш из говядин	100	2,4	3,5	25,8	182,25	246	38,66

			гарнир	макаронны е со	150	2,38	4,4	19,49	239,6	304	14,1	
			напиток	Чай с	200	1	0,4	7,4	56	73	3,65	
			хлеб бел.	Хлеб 1	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5	
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>	755	18,48	14,5	85,49	767,25		80,36	
1	4	<b>Итого за день:</b>			1310	45,7	23,02	104,34	1394,25		160,72	
		<b>Завтрак</b>	<b>Закуски</b>									
1	5		гор.блюдо	Рыба запеченная	100	7,38	20,3	23,12	165,4	486	27,6	
				Рис со сливочным	150	2,38	4,4	19,49	239,6	304	14,1	
			гор.напиток	Компот из	200	1	0,4	7,4	96	348	9,7	
			хлеб	Бутерброд	70	6,73	9,55	9,56	152,05	3	19,95	
			Кондитерка	Кондитерск ие изделие	50	1,77	1,41	22,5	109,8	Пром	9,01	
				<i>итого</i>	570	19,26	36,06	82,07	762,85		80,36	
1	5	Обед	закуска									
			1 блюдо	Щи из свежей	250	1,8	4,6	8,3	148,35	88	31,4	
			2 блюдо	Котлета	100	2,4	3,5	25,8	260,41	608	28,77	
			гарнир	Перловка с	180	2,3	9	25,2	118	54-5	12,69	
			напиток	Чай с	200	1	0,4	7,4	56	73	2,5	
			хлеб бел.	Хлеб 1	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5	
			хлеб черн.									
					<i>итого</i>	785	10,9	17,9	69,9	684,76	785	80,36

1	5	<b>Итого за день:</b>			1350	31,96	52,48	156,27	1543,26		160,72	
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная	210	6,9	3,3	28,6	246,3	182	29,2	
			Напиток	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	120	77	24,2	
			хлеб	Хлеб	70	4,73	6,88	14,56	139	3	5	
			фрукты	Фрукт	100	7,5	0,13	15,4	76	069	21,96	
			<i>итого</i>		580	20,13	10,31	82,96	581,3		80,36	
2	6	Обед	закуска	Салат из капусты с	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43	4,35	
			1 блюдо	Суп вермишеле	250	3,6	3,12	12,6	265	111	31,77	
			2 блюдо									
			гарнир	Картофель	180	2,3	2,8	15,2	137,25	312	36,74	
			напиток	Чай с	200	0,1	0	12,8	99	376	2,5	
			хлеб бел.	Хлеб 1	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		740	10,25	9,37	48,99	654,79		80,36	
2	6	<b>Итого за день:</b>			1480	20,5	18,74	97,98	1309,58		160,72	
		Завтрак	<b>Закуски</b>	Зеленый горошек	30						4,43	
2	7		гор.блюдо	Котлета мясная с/с	100	2,4	3,5	25,8	260,41	608	28,77	
				Картофель	150	2,3	2,8	15,2	137,25	312	39,66	
			Гор.напиток	Чай с	200	0,1	0	12,8	99	376	2,5	
			хлеб	хлеб 1 сорт	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5	
			Кондитерка									

			<i>итого</i>		505	8,2	6,7	57	598,66	80,36
2	7	Обед	закуски							
			1 блюдо	Щи из свежей	250	1,8	4,6	8,3	148,35	88
			2 блюдо	Рыба запеченная	100	7,38	20,3	23,12	155,42	486
			гарнир	Рис с	150	2,38	4,4	19,49	209,35	304
			напиток	Чай с	200	1	0,4	7,4	56	73
			хлеб бел.	Хлеб 1 сорт	55	3,4	0,4	3,2	102	16
			хлеб черн.							
					750	15,96	30,1	61,51	671,12	80,36
			<i>итого</i>		1505	31,92	60,2	123,02	1342,24	160,72
2	7	<b>Итого за день:</b>								
		Завтрак	<b>Закуски</b>							
2	8		гор.блюдо	Плов с	180	15	8,6	45,2	288	265
			гор.напиток	Напиток из св.мороже	200	1,8	0,2	11,2	92,5	54-24
			хлеб	хлеб 1 сорт	55	3,4	0,4	3,2	102	16
			фрукты	Фрукт	150	0,62	0,62	15,2	70,2	89
			<i>итого</i>		585	20,82	9,82	74,8	552,7	80,36
2	8	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ из капусты с	250	3,6	3,12	12,6	244	82
			2 блюдо	Плов с	180	15	8,6	45,2	288	265
			гарнир	Чай с	200	0,1	0	12,8	99	376
			напиток	Хлеб 1	55	3,4	0,4	3,2	102	16
			хлеб бел.							

			хлеб черн.								
					685	22,1	12,12	73,8	733		80,36
			<i>итого</i>		1370	44,2	24,24	147,6	1466		160,72
2	8	<b>Итого за день:</b>									
		<b>Завтрак</b>	<b>Закуски</b>								
2	9		гор.блюдо	Колбаса отварная	100	3,84	6,32	0,475	77,2	Пром	35,2
				Макаронны е изделия с	150	4,6	10,2	15,5	182,25	688	19,06
			гор.напиток	Компот из сухофрукто	200	1	0,4	7,4	96	349	5,5
			хлеб	хлеб 1 сорт	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			кондитерка	Кондитерск ие изделия	30	1,77	1,41	22,5	109,8	Пром	15,6
			<i>итого</i>		535	14,61	18,73	49,075	567,25		80,36
2	9	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	250	9,1	8,7	43,4	236,7	32	33,92
			2 блюдо	Тушеная капуста с	180	2,4	3,5	25,8	285	608	38,94
			гарнир								
			напиток	Чай с	200	1	0,4	7,4	56	73	2,5
			хлеб бел.	Хлеб 1	50	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		680	15,9	13	79,8	679,7		80,36
2	9	<b>Итого за день:</b>									
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с	250	9,3	5,8	29,6	187,4	93	18,72

		гор.напиток	Какао с	200	2,86	2,88	19,21	179,02	382	22,4	
		хлеб	Бутерброд	70	6,73	9,55	9,56	152,05	3	19,95	
		фрукты	Фрукт	120	0,9	0,3	4,8	87	Пром	19,29	
			<i>итого</i>	640	19,79	18,53	63,17	605,47		80,36	
2	10	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник	250	2,6	5,1	15,9	289,1	94	37,22
			2 блюдо	Колбаса	100	3,65	6,33	0,46	145	Пром	21,8
			гарнир	Перловка с	150	2,3	9	25,2	118	54-5	12,69
			напиток	Чай с	200	1	0,4	7,4	56	73	3,65
			хлеб бел.	Хлеб 1 сорт	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	755	12,95	21,23	52,16	710,1		80,36
2	10	<b>Итого за день:</b>		1395	32,74	39,76	115,33	1315,57		160,72	
		<b>Среднее значение за период:</b>		1306,875	34,75	35,92625	126,36688	1359,633		160,72	