

		11-18 лет				
Раскладка	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход г.	Состав		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)
1 НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Завтрак					
3,00	Гастрономия: Сыр	71,7	20	4,6	5,9	0
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	66,1	10	0,1	7,3	0,1
345,55	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	211,2	250	6,2	7,4	30
693,11	Какао с молоком	100,4	200	4,7	3,5	12,5
5,46	Хлеб пшеничный	164,1	70	5,3	0,6	34,4
	Итого за Завтрак	613,5		20,9	24,7	77
	Обед					
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	38,6	60	0,6	3,1	2,2
<i>* ЗП 50,09</i>	<i>Салат из свеклы с сыром</i>	<i>102,6</i>	<i>60</i>	<i>4,3</i>	<i>7,5</i>	<i>4,6</i>
140,36	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	169,9	250	7,1	9	15,1
33,09	Биточки тушеные с овощами	363,4	100	18,1	19,6	28,6
74,02	Каша гречневая с маслом сливочным	275,3	180	9,3	8,4	40,6
519,01	Компот из смеси ягод	54,6	200	0,5	0,1	12,8
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	1019,2		39,6	40,9	123,1
ВТОРНИК						
	Завтрак					
28,12	Фрукт порционно	53,3	120	0,5	0,5	11,8
672,05	Вареники с овощной начинкой (картофель)	287,1	150	7,2	10,9	40,1
234,09	Соус сметанный	33,9	30	0,8	2,4	2,3
303,16	Кофейный напиток с молоком	86	200	3,9	2,9	11,2
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	Итого за Завтрак	577,5		16,2	17,1	90
	Обед					
62,02	Салат "Степной"	82,2	60	0,8	3,2	12,4
<i>* ЗП 53,25</i>	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	<i>30,97</i>	<i>60</i>	<i>0,77</i>	<i>3,04</i>	<i>2,26</i>
66,02	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	129,8	250	6,4	5,6	13,6
777,77	Гуляш мясной с соусом овощным	222,2	100	14,9	16	4,7
21,10	Рис отварной с маслом сливочным	235	180	4,2	5,2	42,9
409,02	Напиток из яблок и ягод	26,8	200	0,1	0,1	6,4
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	813,4		30,4	30,8	103,8
СРЕДА						
	Завтрак					

* ЗП28,01	Фрукт порционно /ИЛИ/ Салат из моркови с яблоком	44,41	100	0,4	0,4	9,8
219,15	Сырники творожные	351,9	160	31,7	14,3	24,1
621,03	Соус фруктовый сладкий/ ИЛИ/ Соус молочный сладкий	41,7	50	0,2	0	10,1
430,00	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
0,08	Хлеб пшеничный	93,8	40	3	0,3	19,7
	Итого за Завтрак	555,11		35,7	15,1	68,9
	Обед					
50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
*ЗП38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов с луком</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
124,56	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	115,7	250	5,5	6,6	8,5
*ЗП268,72	Котлеты из мясные с овощами тушеными / ИЛИ / Фрикадельки мясные с овощами тушеными	252,4	100	10,1	14,4	20,7
332,28	Макаронны отварные с маслом сливочным	236,2	180	6,4	5,9	39,4
349,10	Компот из смеси сухофруктов	88,1	200	0,4	0	21,6
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	912,4		30,7	35,1	118,6
ЧЕТВЕРГ						
	Завтрак					
3,01	Гастрономия: Сыр	35,8	10	2,3	3	0
268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Котлеты мясные с овощами тушеными	185,3	100	8,5	11	13,1
74,21	Каша пшеничная "Артек" с маслом сливочным	250	180	6,3	8,3	37,5
303,03	Кофейный напиток с сахаром	26,7	200	0,5	0,3	5,6
5,01	Хлеб пшеничный	140,6	60	4,6	0,5	29,5
	Итого за Завтрак	638,4		22,2	23,1	85,7
	Обед					
43,33	Салат "Витаминный"	61	60	1,9	2,5	7,8
*ЗП38,2	<i>Салат из смеси овощей</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
99,91	Суп овощной "Летний" на бульоне	97,3	250	5,2	4,5	9
279,51	Тефтели мясные с овощами тушёными	335,9	90	15,6	20,7	21,8
128,01	Картофельное пюре с маслом сливочным	235,4	180	4,3	13,1	25,1
409,21	Напиток из яблок	35,5	200	0,3	0,1	8,4
5	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	882,5		31,3	41,6	95,9
ПЯТНИЦА						
	Завтрак					
28,11	Фрукт порционно/ ИЛИ/ Фруктовая нарезка/ИЛИ/ Салат из моркови с сахаром	122,9	50	2	0,7	27,3

340,23	Омлет натуральный с маслом сливочным	225,5	100	12,7	18	3,2
171,28	Пшеничный гарнир с маслом сливочным	169,8	150	4,7	6,1	24,9
430,10	Чай с сахаром	21,1	200	0,5	0,1	4,6
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	Итого за Завтрак	656,5		23,7	25,3	84,6
	Обед					
72,22	Винегрет овощной	52,68	60	0,95	3,1	5,17
*ЗП56,09	<i>Салат "Молодость"</i>	61	60	1,9	2,5	7,8
155,76	Суп картофельный с клецками / или / с макаронными изделиями	117	250	5,8	4,1	14,2
239,48	Тефтели из рыбы под соусом овощным	290,2	100	18,8	13,1	24,4
21,10	Рис отварной с маслом сливочным	235	180	4,2	5,2	42,9
409,02	Напиток из яблок и ягод	54,6	200	0,5	0,1	12,8
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	866,88		34,25	26,3	123,27
2 НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Завтрак					
*28,12	Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	64,05	150	0,6	0,6	15
679,34	Блинчики с соусом сладким	535,5	155/ 50	15,6	13,7	87,5
375,01	Чай с сахаром /ИЛИ/ Чай фруктовый	32,4	200	0,6	0,2	7
	Итого за Завтрак	631,95		16,8	14,5	109,5
	Обед					
20,08	Салат из свеклы с растительным маслом	37,43	60	0,86	1,56	5,13
*ЗП38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов с луком</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
124,56	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	115,3	250	5,8	7	7,1
267,76	Крокеты мясные с овощами тушеными	350,10	100	21,50	18,80	23,70
332,28	Макаронны отварные с маслом сливочным	236,2	180	6,4	5,9	39,4
349,10	Компот из смеси сухофруктов	110	200	0,7	0	26,8
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	966,43		39,26	33,96	125,9
ВТОРНИК						
	Завтрак					
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	66,1	10	0,1	7,3	0,1
6037	Кондитерское изделие	124,8	30	2,22	3	22,35
173,26	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	306,8	250	8,9	12,2	40,4
303,03	Кофейный напиток с сахаром	26,7	200	0,5	0,3	5,6
	Хлеб пшеничный	164,1	70	5,3	0,6	34,4
	Итого за Завтрак	688,5		17,02	23,4	102,85

	Обед					
117	Салат овощной	23,2	100	1,2	0,14	4,26
*ЗП 53,25	<i>Салат из белокочанной капусты "Зайчик"</i>	30,97	100	0,77	3,04	2,26
81,21	Свекольник "Классический"	204	300	8,16	11,28	17,52
392,40	Пельмени отварные	486,5	150	24,1	22,8	46,2
331,02	Овощи тушеные	59	50	1,6	4,3	3,4
430,00	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	913,4		39,46	39,32	100,38
СРЕДА						
	Завтрак					
244,05	Овощи натуральные порционно	1,4	10	0,1	0	0,3
231	Палочки рыбные с овощной поджаркой	324,1	100	22,4	9,1	38
128,01	Картофельное пюре с маслом сливочным	235,4	180	4,3	13,1	25,1
409,02	Напиток из фруктово-ягодной смеси	82,4	200	0,2	0,1	20,1
5,01	Хлеб пшеничный	140,6	60	4,6	0,5	29,5
	Итого за Завтрак	783,9		31,6	22,8	113
	Обед					
43,1	Салат из капусты с морковью	37,92	60	1,01	2,06	3,9
*ЗП 50,09	<i>Салат из свеклы с сыром</i>	102,6	60	4,3	7,5	4,6
102,05	Суп картофельный с горохом на бульоне	164,8	250	9,1	5,9	18,8
291,63	Плов	519,8	250	22,5	27,0	46,6
375,01	Чай черный с сахаром /ИЛИ/ Чай витаминизированный	23,7	200	0,4	0,1	5,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	863,62		37,01	35,76	98,3
ЧЕТВЕРГ						
	Завтрак					
4,26	Салат из моркови с сахаром	16,9	50	0,7	0,1	3,5
*ЗП 35,14	Фруктовая нарезка	26,5	50	0,3	0,2	6
279,28	Тефтели с овощами тушёными	201,5	60	9,4	12,4	13,1
332,28	Макаронны отварные с маслом сливочным	236,2	180	6,4	5,9	39,4
349,10	Компот из смеси сухофруктов	88,1	200	0,4	0	21,6
0,08	Хлеб пшеничный	140,6	60	4,6	0,5	29,5
	Итого за Завтрак	709,8		21,8	19,1	113,1
	Обед					
72,22	Винегрет овощной	63,21	60	1,14	3,72	6,20
*ЗП 10,11	<i>Салат из свежих овощей "Ассорти"</i>	38,6	60	0,6	3,1	2,2
140,36	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	166,7	250	6,7	6,9	19,4
34,01	Фрикадельки мясные тушеные с овощами	368,6	100	14,1	22,1	28,3

74,02	Каша гречневая с маслом сливочным	275,3	180	9,3	8,4	40,6
519,01	Компот из ягод	104,4	200	0,5	0,1	25,3
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	1095,61		35,74	41,92	143,6
ПЯТНИЦА						
	Завтрак					
28,12	Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	45,4	100	1,1	0,2	9,7
219,21	Вареники из творога	402,2	160	17,8	17,1	44,2
621,03	Соус сладкий	41,7	50	0,2	0	10,1
430	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
0,08	Хлеб пшеничный	93,8	40	3	0,3	19,7
	Итого за Завтрак	606,4		22,5	17,7	88,9
	Обед					
43,33	Салат "Витаминный"	61	60	1,9	2,5	7,8
<i>*ЗП38,26</i>	<i>Салат из свежих помидор и огурцов</i>	<i>28,09</i>	<i>60</i>	<i>0,34</i>	<i>2,05</i>	<i>1,74</i>
134,04	Суп крестьянский с крупой на бульоне	117	250	5,8	4,1	14,2
279,39	Тефтели мясные с овощами тушеными	387,8	100	18,6	22,3	28,1
518,05	Картофель отварной с маслом и зеленью	189,8	180	4,9	6	29,1
407,00	Сок фруктовый	86,6	200	1	0,2	20,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	959,6		36,2	35,8	123,2
3 НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Завтрак					
28,12	Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	45,4	100	1,1	0,2	9,7
219,15	Сырники творожные	351,9	160	31,7	14,3	24,1
621,03	Соус фруктовый сладкий/ ИЛИ/ Соус молочный сладкий	41,7	50	0,2	0	10,1
420,00	Кисель фруктовый	69,1	200	0,1	0	17,2
0,34	Хлеб пшеничный	93,8	40	3	0,3	19,7
	Итого за Завтрак	601,9		36,1	14,8	80,8
	Обед					
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	38,6	60	0,6	3,1	2,2
<i>* ЗП 117</i>	<i>Салат овощной</i>	<i>23,2</i>	<i>60</i>	<i>1,2</i>	<i>0,14</i>	<i>4,26</i>
99,79	Суп овощной "Летний" на бульоне	76,5	250	2,1	3,9	8,2
33,09	Биточки тушеные с овощами	303,4	100	16,6	16,6	21,8
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	315,6	180	17,4	9,2	40,7
519,01	Компот из ягод	54,6	200	0,5	0,1	12,8
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	906,1		41,2	33,6	109,5
ВТОРНИК						
	Завтрак					

28,12	Салат из моркови с яблоком/ИЛИ/ Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	45,4	100	1,1	0,2	9,7
392,40	Пельмени отварные	486,5	150	24,1	22,8	46,2
234,09	Соус овощной /ИЛИ/ Соус сметанный	37,6	50	1	2,6	2,5
303,03	Кофейный напиток с сахаром	86	200	3,9	2,9	11,2
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	Итого за Завтрак	772,7		33,9	28,9	94,2
	Обед					
62,02	Салат овощной	82,2	60	0,8	3,2	12,4
* ЗП 53,25	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	30,97	60	0,77	3,04	2,26
96,75	Рассольник "Домашний" на бульоне	121,6	250	6,5	5,6	11,3
267,65	Мясной подлив с овощами	250,7	100	10,1	17,8	12,4
74,21	Каша пшеничная "Артек" с маслом сливочным	250	180	6,3	8,30	37,5
409,02	Напиток из яблок и ягод	26,8	200	0,1	0,1	6,4
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	598,0		17,7	17,9	91,4
СРЕДА						
	Завтрак					
3,01	Гастрономия: Сыр	71,7	20	4,6	5,9	0
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	66,1	10	0,1	7,3	0,1
71,27	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	325,6	250	11,3	13,5	39,7
693,11	Какао с молоком	100,4	200	4,7	3,5	12,5
0,11	Хлеб пшеничный	164,1	70	5,3	0,6	34,4
	Итого за Завтрак	632,1		25,9	31,9	78,8
	Обед					
50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
*ЗП38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов с луком</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
140,11	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	133,3	200	5,4	5,5	15,5
279,13/ 331,07	Бифштекс мясной с овощами	310,6	100	11,9	20,6	19,5
534,17	Сложный гарнир: Капуста тушеная с томатом, Картофель тушеный	159,5	90/90	3,6	8,1	18
349,10	Компот из смеси сухофруктов	88,1	200	0,4	0	21,6
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	911,5		29,6	42,4	103
ЧЕТВЕРГ						
	Завтрак					
34	Овоши натуральные порционно	15,7	30	0,6	0,1	3,1
301,91	Суфле с рисом и маслом сливочным	295,6	100	14,6	15,4	24,6

74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	229,4	150	7,8	7	33,9
303,03	Кофейный напиток с сахаром	26,7	200	0,5	0,3	5,6
0,11	Хлеб пшеничный	164,1	70	5,3	0,6	34,4
	Итого за Завтрак	731,5		28,8	23,4	101,6
	Обед					
43,33	Салат "Витаминный"	61	60	1,9	2,5	7,8
*38,26	<i>Салат из свежих огурцов и помидор с маслом растительным</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
81,17	Свекольник "Классический" на бульоне	132,4	300	2,7	6,4	16
672,11	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметано-томатным	471,7	180/ 50	11,8	22	56,5
409,21	Напиток из яблок витаминизированный	62,2	200	0,1	0,1	15,3
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	825,1		19,8	31,6	115,4
ПЯТНИЦА						
	Завтрак					
70,03	Овощи натуральные порционно	2,8	20	0,2	0	0,5
239,48	Тефтели рыбные с овощами тушеными	254,5	90	15,3	10,9	23,7
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	193,5	180	3,8	8,9	24,6
430,00	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
5,01	Хлеб пшеничный	140,6	60	4,6	0,5	29,5
	Итого за Завтрак	614,7		24,3	20,4	83,5
	Обед					
72,22	Винегрет овощной	52,68	60	0,95	3,1	5,17
*56,09	<i>Салат "Молодость"</i>	61	60	1,9	2,5	7,8
155,76	Суп картофельный с клецками на бульоне	117	250	5,8	4,1	14,2
455,18	Ленивые голубцы под соусом сметано-томатным	441,7	250	17,2	23,9	39,4
409,02	Напиток из яблок и ягод	54,6	200	0,5	0,1	12,8
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	783,38		28,45	31,9	95,37
4 НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Завтрак					
51,01	Салат из моркови с сахаром	41,1	50	0,5	1,6	6,2
34,06	Фрикадельки тушеные с соусом овощным	147,8	60	8,9	8,7	8,3
74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	193,5	180	3,8	8,9	24,6
430,01	Чай фруктовый с сахаром	32,4	200	0,6	0,2	7
0,11	Хлеб пшеничный	140,6	60	4,6	0,5	29,5
	Итого за Завтрак	555,4		18,4	19,9	75,6
	Обед					
20,08	Салат из свеклы	37,43	60	0,86	1,56	5,13

*38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	28,09	60	0,34	2,05	1,74
99,02	Суп крестьянский с фасолью на бульоне	303,3	250	14,1	14,6	29
268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Бефстроганов из субпродуктов	185,3	100	8,5	11	13,1
332,28	Макароны отварные	236,2	180	6,4	5,9	39,4
349,10	Компот из смеси сухофруктов	110	200	0,7	0	26,8
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	989,63		34,56	33,76	137,23
ВТОРНИК						
	Завтрак					
50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
291,15	Плов с рубленными мясными изделиями	400,5	230	17,6	16,9	44,4
409,18	Напиток из яблок	26,4	200	0,2	0,1	6,2
0,34	Хлеб пшеничный	140,6	60	4,6	0,5	29,5
	Итого за Завтрак	670,1		26,7	25	84,7
	Обед					
117	Салат овощной	23,2	60	1,2	0,14	4,26
*ЗП 53,25	Салат из белокочанной капусты	30,97	60	0,77	3,04	2,26
140,36	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	169,9	250	7,1	9,00	15,1
231,00	Палочки рыбные с овощной поджаркой	324,1	100	22,4	9,1	38
518,02	Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью	247	180	5	13,6	26,1
430,00	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	904,9		40,1	32,64	112,46
СРЕДА						
	Завтрак					
53	Мучное кулинарное изделие из слоеного теста: Язычок с сахаром	190,9	50	3,2	9,2	23,7
83,4	Яйцо отварное 1/2	28,3	20	2,4	2	0,1
132,03	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	333,2	250	13,5	11,1	44,8
693,11	Какао с молоком	100,4	200	4,7	3,5	12,5
0,33	Хлеб пшеничный	70,3	30	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	723,1		26,1	26	95,9
	Обед					
43,1	Салат из капусты с морковью	37,92	60	1,01	2,06	3,9
*ЗП50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
102,05	Суп картофельный с горохом на бульоне	164,8	250	9,1	5,9	18,8
33,02	Котлета мясная /ИЛИ/ Рагу мясное с овощами	352	100	19,3	21,3	20,69

332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	201,4	180	3,8	6,8	31,2
409,18	Напиток из яблок	26,4	200	0,2	0,1	6,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	899,92		37,41	36,86	104,59
ЧЕТВЕРГ						
	Завтрак					
*28,12	Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	45,4	120	1,1	0,2	9,7
185,00	Манник с курагой под соусом' сладким	420,7	150/ 50	22,2	11,1	58
407,00	Сок фруктовый	86,6	200	1	0,2	20,2
	Хлеб пшеничный	70,3	30	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	623		26,6	11,7	102,7
	Обед					
72,22	Винегрет овощной	63,21	60	1,14	3,72	6,20
*3П10,11	<i>Салат из свежих овощей "Ассорти"</i>	38,6	60	0,6	3,1	2,2
66,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	129,8	250	6,4	5,6	13,6
*436,83	Жаркое по-домашнему /ИЛИ/ Картофель тушеный с мясными рубленными изделиями	402,6	250	26,9	29,2	34,52
349,10	Компот из смеси сухофруктов	102	200	0,4	0	25,1
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	815,01		38,84	39,22	103,2
ПЯТНИЦА						
	Завтрак					
11,36	Овощи натуральные порционно	9,7	50	0,5	0,1	1,7
267,11	Котлеты мясные /ИЛИ/ Биточки мясные тушеные с овощами	201,9	50	10,1	10,9	15,9
355	Рис отварной с маслом сливочным	249	180	4,3	6,7	42,9
430	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
	Хлеб пшеничный	164,1	70	5,3	0,6	34,4
	Итого за Завтрак	648		20,6	18,4	100,1
	Обед					
	Винегрет овощной	42,7	60	1,4	1,9	5
*3П38,28	<i>Салат из свежих помидор и огурцов</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
155,76	Суп картофельный с клецками на бульоне	117	250	5,8	4,1	14,2
279,39	Тефтели мясные с овощами тушеными	295,9	100	13,6	19,3	17
74,21	Каша пшеничная "Артек" с маслом сливочным	229,4	180	7,8	7	33,9
407,00	Сок фруктовый	86,6	200	1	0,2	20,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	889		33,6	33,2	114,1