



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием с особенностями

диеты учащегося

День/неделя: Понедельник-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe		
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом		210	9,09	11,2	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23		
382	Какао с молоком без сахара		200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48		
15	Хлеб ржано-пшеничный		40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
	Сыр (Российский)		50	13,92	17,7	0	216	0,02	0,42	0,016	0,3	528	300	21	0,6		
	Фрукты в ассортименте		100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6		
	Итого за _Завтрак	77,09	600	31,830	34,300	74,640	725,200	0,570	13,050	0,056	1,330	831,170	724,390	201,460	6,150		

День/неделя: Вторник-1

_Завтрак															
274	Морковь отварная с р/м		150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09	7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05
	Зразы рубленые из говядины		100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1
379	Кофейный напиток с молоком без сахара		200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за _Завтрак	77,09	490	17,920	21,590	42,080	430,390	0,200	8,800	0,135	0,800	233,480	312,100	85,800	3,390

День/неделя: Среда-1

_Завтрак															
223	Запеканка из творога		160	14,58	14	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31	0,88
386	Кефир 3,2% жирности		125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	0,025	0	150	118,75	17,5	0,13
377	Чай с лимоном		200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте		100	0,4	0,4	9,6	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за _Завтрак	77,09	625	22,150	19,860	69,780	564,550	0,190	14,400	0,111	1,070	305,420	285,570	77,200	5,350

День/неделя: Четверг-1

Завтрак

282	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80	13,59	16,41	5,56	224,23	0,8	1,41	0,44	1,21	137,62	314,52	37,93	3,8
376	Морковь отварная с р/м Чай с ксилитом	150 200	1,95 0,07	5,15 0,02	10,8 1,5	97,35 60,46	0,09 0	7,5 0,03	0,01 0	0,2 0	76,5 11,1	82,5 2,8	57 1,4	1,05 0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за _Завтрак	77,09	18,850	22,940	48,240	470,840	0,930	8,940	0,450	1,770	234,420	442,220	106,330	6,370

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

316	Овощи, припущенные (капуста цветная)	150	4,82	5,43	30,9	191,75	0,17	6,45	0,61	2,7	95,1	178,95	123,45	24,45
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за _Завтрак	77,09	19,500	18,490	58,470	512,150	0,290	7,930	0,643	4,860	258,640	391,060	172,920	27,240

День/неделя: Понедельник-2

Завтрак

182	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
15	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
382	Сыр (Российский)	50	13,92	17,7	0	216	0,02	0,42	0,016	0,3	528	300	21	0,6
	Какао с молоком без сахара	200	3,28	3,54	5,25	65,46	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	Итого за _Завтрак	77,09	28,040	29,800	52,430	586,260	0,320	3,320	0,080	0,960	819,200	668,900	142,600	5,020

День/неделя: Вторник-2

Завтрак

223	Запеканка из творога	160	14,58	14	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31	0,88
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	77,09	19,620	15,960	76,180	539,800	0,164	13,520	0,086	1,270	147,420	183,820	92,700	3,620

День/неделя: Среда-2

														_Завтрак	
227	Рыба припущенная		80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	200,11	22,9	0,63
312	Капуста цветная		150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86
11.11a	Чай с молоком без сахара		200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за _Завтрак	77,09	470	21,720	12,390	39,580	346,730	0,270	7,970	0,093	0,980	142,120	374,160	71,800	3,630

День/неделя: Четверг-2

														_Завтрак	
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом		210	90,4	13,44	40,16	318	0,39	0,96	0,0548	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
11.11a	Чай с молоком		200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте		100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	77,09	550	96,740	16,900	81,440	528,800	0,490	14,560	0,065	1,490	243,650	389,960	136,250	4,830

День/неделя: Пятница-2

														_Завтрак	
24	Котлета мясная паровая		100	16,18	9,04	8,77	181,16	0,08	0	0,01	0	12,02	164,26	24,45	2,51
379	Салат из свежих помидоров и огурцов		60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
	Кофейный напиток с молоком		200	3,97	2,18	15,9	99,1	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте		100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	77,09	500	25,460	16,680	64,350	507,420	0,220	16,960	0,030	1,060	171,300	342,720	100,350	4,910

	Итого			301,830	208,910	607,190	5212,140	3,644	109,450	1,749	15,590	3386,820	4114,900	1187,410	70,510
--	--------------	--	--	---------	---------	---------	----------	-------	---------	-------	--------	----------	----------	----------	--------

	Итого за завтрак			301,83	208,91	607,19	5 212,14	3,64	109,45	1,75	15,59	3 386,82	4 114,90	1 187,41	70,51
	Среднее значение за завтрак			30,18	20,89	60,72	521,21	0,36	10,95	0,17	1,56	338,68	411,49	118,74	7,05

День/неделя: Понедельник-1															
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
_Завтрак															
182	Каша пшеничная жидкая молочная		200	7,43	4,47	36,9	258	1,17	0,028	1,8	13,6	181,37	47,6	1,24	
382	Чай с молоком и сахаром		200	1,6	1,6	17,4	86	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9	
	Хлеб безглютеновый		20	3,6	3,3	4,2	86,2	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1	
14	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	
	Сыр российский		30	6,96	8,85	0	108	0,21	0,008	0,15	264	150	10,5	0,3	
	Яблоко		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0	0,4	8	28	42	0,6	
	Итого за _Завтрак	77,09	560	21,170	25,970	79,630	700,200	14,980	0,086	2,470	358,530	430,150	116,240	3,160	

День/неделя: Вторник-1														
_Завтрак														
185	Запеканка рисовая		160	3,46	9,9	33,7	222,86	0,2	0,02	1,22	21,97	48,14	21	0,64
376	Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Фрукты в ассортименте		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0	0,4	8	28	42	0,6
	Хлеб безглютеновый		20	3,6	3,3	4,2	86,2	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Безглютеновое печенье		50	4,5	4,1	38,8	220	0,04	0	0,04	25,05	26,1	6,88	0,1
	Итого за _Завтрак	77,09	530	13,130	17,820	112,700	685,060	0,300	0,041	1,670	68,850	118,120	75,220	1,720

День/неделя: Среда-1															
_Завтрак															
203	Запеканка творожная		150	3,79	13,37	16,24	215,73	0,08	4,74	0,005	0,5	116,22	134,56	40,5	1,08
	Сметана (т/о)		10	0,28	2	0,32	20,6	0,01	0,1	0,044	30,7	21,9	3,4	0,02	
377	какао с молоком		200	3,28	3,54	5,52	65,46	0	2,9	0	7,8	5,2	9,7	0,9	
	Хлеб безглютеновый		20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1	
14	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	
	Яблоко		100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,4	8	28	42	0,6	
	Итого за _Завтрак	77,09	490	12,530	29,960	47,410	549,990	0,150	17,740	0,089	1,050	167,850	205,740	99,540	2,720

День/неделя: Четверг-1														
_Завтрак														
210	Омлет натуральный		150	12,93	19,06	2,94	289,6	0,15	0,26	0,3	103,08	225,75	16,18	0,75
604	Икра из свежих кабачков		60	0,6	4,2	5,1	60,6	0,02	8,4	0	24,6	22,2	9	0,42
376	Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб безглютеновый		20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Итого за _Завтрак	77,09	430	17,200	26,580	27,240	496,400	0,190	8,690	0,300	0,760	263,830	30,520	1,550

День/неделя: Пятница-1														
													Завтрак	
	Морковь отварная с р/м	150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09	7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210	14	5,01
382	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,4	86	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Булочка безглютеновая	50	2,95	3,8	29	161,9	0,06	0,08	0,09	0,55	24,63	46,18	7,02	0,5
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Итого за _Завтрак	77,09	24,570	27,470	122,070	841,000	0,470	21,360	0,123	2,960	247,420	514,170	161,630	9,610

День/неделя: Понедельник-2														
													Завтрак	
182	Каша гречневая жидкая молочная, с маслом и сахаром	200	5,1	10,12	43,4	291	0,06	1,17	0,058	0,21	130,39	138,14	22,12	0,5
15	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
377	Сыр (Российский)	15	3,48	4,43	0	54	0,005	0,1	0,03	0,08	132	75	5,25	0,15
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Итого за _Завтрак	77,09	12,480	17,950	62,800	490,200	0,005	4,170	0,088	0,310	272,920	231,420	41,010	1,650

День/неделя: Вторник-2														
													Завтрак	
376	Сырники со сметаной	180	28,31	22,5	27,43	428,21	0,08	4,74	0,005	0,5	116,22	134,56	40,5	1,08
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
14	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,000	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	77,09	32,460	33,470	56,360	687,410	0,130	14,770	0,045	0,820	148,450	164,440	54,840	3,680

День/неделя: Среда-2														
													Завтрак	
227	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	151,11	22,9	0,63
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02

Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за _Завтрак	77,09	25,040	23,920	34,810	483,650	0,320	15,960	0,940	238,470	379,700	83,880	4,290

День/неделя: Четверг-2

		Завтрак												
211	Омлет с сыром запеченный	150	15	18	3,7	237	0,09	3,9	0,24	0,3	248,6	300,3	21,8	3
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,000	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	477	19,360	26,880	32,790	473,400	0,140	16,800	0,268	0,630	277,530	332,580	44,440	6,220

День/неделя: Пятница-2

		Завтрак												
189	Запеканка рисовая с шоколадом	180	4,7	8,7	39,26	282,9	0,4	2,8	0,05	1,5	33,4	91,1	30,56	0,93
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,000	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	500	12,780	15,940	54,640	470,620	0,490	14,390	0,070	1,700	201,620	226,660	60,900	3,610

Итого		190,720	245,960	630,450	5881,930	2,575	138,910	1,253	13,310	2123,150	2866,810	768,220	38,210
--------------	--	----------------	----------------	----------------	-----------------	--------------	----------------	--------------	---------------	-----------------	-----------------	----------------	---------------

	Итого за завтрак	190,72	245,96	630,45	5 881,93	2,58	138,91	1,25	13,31	2 123,15	2 866,81	768,22	38,21
	Среднее значение за завтрак	19,07	24,60	63,05	588,19	0,26	13,89	0,13	1,33	212,32	286,68	76,82	3,82

День/неделя: Понедельник-1

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
178	Каша вязкая из рисовой крупы с маслом (на воде)		200	4,8	11	33,8	253,8	1,5	0,34	0,05	0,3	27,34	124	44,6	1,4
382	Какао на низкобелковом молоке		200	1,96	6,8	40	168,75	0,1				6,48	17,34	4,99	1,410
14	Хлеб низкобелковый		20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,220
	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,020
	Сыр безбелковый		15	0	3,45	3	43,05	0,005	0	0	0	0	0	0	0,000
	Фрукты в ассортименте		100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,600
	Итого за _Завтрак	77,09	545	9,440	29,200	107,810	673,320	1,665	10,340	0,090	1,070	48,820	189,740	98,190	2,250

День/неделя: Вторник-1

<i>Завтрак</i>															
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Плов с фруктами		240	5,91	10,54	55	338,5	0,09	11,35	0	0	22,5	15,4	12	3,05
	Кофейный напиток с молоком безбелковым		200	0	0	15	60	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3
	Хлеб низкобелковый		20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Печенье безбелковое (в ассортименте)		50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0
14	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Итого за _Завтрак	77,09	520	7,590	24,990	113,510	708,720	0,110	11,350	0,040	0,370	30,400	35,900	19,100	3,590

День/неделя: Среда-1

<i>Завтрак</i>															
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
191	Котлеты из риса с повидлом		170	5,03	7,4	47,6	318,8	0,08	0,62	-	-	23,88	30,29	82,11	1,19
377	Хлеб с сахаром и маслом		200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб низкобелковый		20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте		100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	77,09	500	8,010	15,450	93,810	585,520	0,140	13,520	0,040	0,780	46,680	83,890	140,410	2,930

День/неделя: Четверг-1

<i>Завтрак</i>															
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
191	Биточки пшеничные		180	5,4	9,4	31,7	233,5	0,176	0,07	9,2	0,47	23,36	126,9	49,72	1,51

306	Бобовые отварные (зеленый горошек)	80	4,31	2,18	4,64	47,3	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Итого за _Завтрак	77,09	12,460	19,550	82,350	548,520	0,276	17,780	9,251	3,040	68,600	227,060	115,850	3,270

День/неделя: Пятница-1

_Завтрак														
176М	Каша вязкая пшеница с тыквой на воде с	200	5,42	10,15	34,62	248	0,288	0,96	0,8	0,326	25,6	129,4	46,68	1,51
382	Какао на низкобелковом молоке	200	1,96	6,8	40	168,75	0,1				6,48	17,34	4,99	1,41
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Итого за _Завтрак	77,09	10,560	31,900	139,130	822,970	0,448	10,960	0,840	1,096	47,080	195,140	100,270	3,760

День/неделя: Понедельник-2

_Завтрак														
201	Омлет белковый паровой	100	7,9	7,56	3,16	112,28	0,06	0,78	0,13		98,95	148,08	14,28	1,26
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Сыр безбелковый	30	6,9	8,7		105,9	0,01	0,48	0,08	0	30	162	15	0,33
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	77,09	17,480	24,210	49,170	485,900	0,130	11,260	0,250	0,770	144,850	358,580	78,380	2,730

День/неделя: Вторник-2

_Завтрак														
178	Каша вязкая из пшениной крупы с маслом на воде	200	4,8	11	33,8	253,8	1,5	0,34	0,05	0,3	27,34	124	44,6	1,4
377	Чай с сахаром и	200	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6

Итого за _Завтрак	77,09	530	7,780	19,050	80,010	520,520	1,564	13,240	0,090	1,080	50,140	177,600	102,900	3,140
-------------------	-------	-----	-------	--------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	--------	---------	---------	-------

День/неделя: Среда-2

Завтрак

185	Запеканка из пшена с маслом	200	7,24	14,22	44,78	336	0,14	0,02	0,01	1,58	39	140,5	47,3	1,76
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,001	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Итого за _Завтрак	430	9,940	23,020	70,690	528,720	0,200	1,350	0,051	1,950	172,600	253,700	69,300	2,410

День/неделя: Четверг-2

Завтрак

201	Запеканка из картофеля	200	11,9	9,47	52,8	278,76	0,391	21,84	0,05	0,854	180,38	554,4	128,95	6,85
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб низкобелковый	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	527	15,110	15,270	98,550	527,720	0,451	31,870	0,078	1,624	206,480	605,600	178,950	7,970

День/неделя: Пятница-2

Завтрак

	Каша тыквенная на воде, с сахаром, с маслом	200	5,42	10,15	34,62	248	0,288	0,96	0,8	1,47	25,6	129,4	46,68	1,51
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	570	8,520	17,850	114,000	648,220	0,348	10,960	0,800	2,130	39,100	174,900	95,780	2,630

Итого			106,890	220,490	949,030	6050,130	5,332	132,630	11,530	13,910	854,750	2302,110	999,130	34,680
-------	--	--	---------	---------	---------	----------	-------	---------	--------	--------	---------	----------	---------	--------

Итого за завтрак	106,89	220,49	949,03	6 050,13	5,33	132,63	11,53	13,91	13,91	854,75	2 302,11	999,13	34,68
Среднее значение за завтрак	10,69	22,05	94,90	605,01	0,53	13,26	1,15	1,39	1,39	85,48	230,21	99,91	3,47