

1 комплекс									
Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин	№ ТК по сборнику	Сборник рецептов
	гр		гр	гр	гр	ккал	С, мг		
<b>День 1</b>									
<b>Завтрак</b>									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Колбаса в/к (порциями)	10		1,49	3,70	2,40	39,40	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200		8,54	11,48	41,80	333,80	0,92	173	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60	107,00	2,60	385	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Песочник с маком	20		1,68	3,00	13,60	88,00	0,00	99	Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печеня, пряники, коврижки и сладкие булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>			<b>29,74</b>	<b>37,28</b>	<b>79,40</b>	<b>923,30</b>	<b>14,78</b>		
<b>Обед</b>									
Овощи натуральные свежие (огурцы)**	75		0,60	0,08	1,28	7,50	2,63	71	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Борщ с капустой и картофелем	300		2,16	0,60	1,20	124,50	12,81	82	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	150	100/50	21,66	18,38	5,67	271,50	0,56	245	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Макаронные изделия отварные с маслом	180		6,48	6,84	36,54	234,00	0,00	203	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200		0,07	0,04	23,04	111,60	1,80	350	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Груша свежая*	180	1 шт	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>37,09</b>	<b>32,31</b>	<b>87,55</b>	<b>1064,13</b>	<b>28,47</b>		
<b>Полдник</b>									
Пряники	30		1,80	0,90	22,50	103,80	0,00	пп	ПП
Мандарины свежие*	100	1 шт	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>			<b>2,60</b>	<b>1,10</b>	<b>51,00</b>	<b>225,80</b>	<b>38,00</b>		
<b>Ужин</b>									
Салат из моркови с изюмом**	80		1,01	0,10	17,82	76,24	3,22	66	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Плов из птицы	280	100/180	25,23	12,52	51,04	418,12	9,16	291	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оладьи	50		3,64	5,85	19,25	144,38	0,17	401	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Джем	20		0,10	0,00	0,08	57,68	0,08	0	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>35,84</b>	<b>19,73</b>	<b>113,24</b>	<b>984,72</b>	<b>24,33</b>		
<b>Ужин 2</b>									
Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200		8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Булочка Молочная	70		6,50	1,39	32,83	249,20	0,08	434	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>			<b>14,70</b>	<b>4,39</b>	<b>44,63</b>	<b>363,20</b>	<b>1,28</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>119,96</b>	<b>94,80</b>	<b>375,81</b>	<b>3561,14</b>	<b>106,86</b>		

День 2									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Ветчина (варено-копченая) порциями	10		2,26	2,09	0,00	28,00	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Пудинг из творога (запечённый)	200	125/75	19,42	13,50	77,56	510,00	1,12	222	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Мед 10 гр	20	2 шт	0,06	0,00	16,48	60,80	0,10	0	ПП
Печенье курабье бакинское	20		1,34	5,16	12,92	103,20	0,00	111	Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенья, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Апельсин свежий*	180	1 шт	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>			<b>36,59</b>	<b>34,83</b>	<b>137,70</b>	<b>1143,32</b>	<b>110,50</b>		
Обед									
Сельдь с луком**	80		8,10	10,70	2,62	139,20	112,00	76	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп картофельный с бобовыми (горох)	280		6,16	5,88	18,51	166,04	6,52	102	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Птица жареная (курица)	110	100/10	24,26	24,33	0,08	316,00	2,84	293	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рагу из овощей	180		3,04	18,85	14,74	243,43	21,42	143	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из свежих плодов (вишня)	200		0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	342	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Бананы свежие*	220	1 шт	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сухарики из хлеба пшеничного	20		1,58	0,20	0,30	46,76	0,22	1	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>52,15</b>	<b>61,98</b>	<b>111,93</b>	<b>1424,71</b>	<b>169,38</b>		
Полдник									
Печенье	50		4,20	7,50	34,00	220,00	0,00	0	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>			<b>4,60</b>	<b>7,90</b>	<b>64,80</b>	<b>351,00</b>	<b>10,00</b>		
Ужин									
Овощи натуральные свежие (помидоры)**	75		0,83	0,15	2,85	16,50	13,13	71	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Зразы рыбные рубленые (минтай) в сметанно-томатном соусе	135	100/35	10,15	11,75	17,05	173,75	1,46	237	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Овощи отварные с маслом	180		2,81	4,66	9,32	88,74	6,64	315	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Лапшевник с творогом	80		6,88	6,69	15,58	150,19	0,14	208	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Лимон*	7		0,06	0,01	0,21	2,38	2,80	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Апельсин свежий*	180	1 шт	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>27,81</b>	<b>29,47</b>	<b>74,84</b>	<b>795,21</b>	<b>133,86</b>		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Кефир)	200		5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рулет майский с корицей	70		5,53	3,57	39,55	203,70	0,00	783	для пр общ пит при шк Лапшиной 2004 г
<b>Итого</b>			<b>11,33</b>	<b>8,57</b>	<b>47,55</b>	<b>303,70</b>	<b>1,40</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>132,48</b>	<b>142,74</b>	<b>436,81</b>	<b>4017,93</b>	<b>425,14</b>		

День 3									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Колбаса п/к (порциями)	10		1,51	4,01	0,03	42,30	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200		7,92	12,40	35,80	288,60	0,92	173	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Какао с молоком сгущённым	200		3,66	2,60	25,08	138,40	0,38	383	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кекс с шоколадом	20		1,15	4,05	11,47	86,13	0,00	727	Сборник рецептов для диетического питания для предприятий общественного питания , Могильный 2013
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>			<b>26,46</b>	<b>37,16</b>	<b>84,37</b>	<b>910,53</b>	<b>12,56</b>		
Обед									
Салат из свежих помидоров и огурцов**	80		0,77	4,86	2,92	56,56	6,60	24	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Солянка домашняя (говядина)	300		12,06	19,83	30,18	351,81	106,68	157	для обуч при общеобр школ Лапшиной, 2004
Котлеты (говядина)	110	100/10	15,84	22,54	13,22	321,97	0,33	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Картофель отварной	180		3,46	6,79	23,98	180,00	24,71	125	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из плодов консервированных (персики)	200		0,48	0,19	32,44	133,40	1,98	347	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Груша свежая*	180	1 шт	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>38,72</b>	<b>55,59</b>	<b>122,56</b>	<b>1313,82</b>	<b>150,98</b>		
Полдник									
Конфета вафельная в глазури 33 гр	33	1 шт	1,06	10,16	20,66	178,20	0,00	0	ПП
Мандарины свежие*	100	1 шт	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>			<b>1,86</b>	<b>10,36</b>	<b>49,16</b>	<b>300,20</b>	<b>38,00</b>		
Ужин									
Салат из белокачанной капусты с морковью **	80		1,05	2,60	5,18	48,32	13,68	45	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Птица тушеная в сметанном соусе	150	100/50	17,67	15,18	4,40	225,00	2,16	290	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рис отварной	180		4,37	6,44	44,03	251,64	0,00	934	для пред общ пит Румянцев 2002
Блинчики	50		2,45	2,95	14,20	93,34	0,00	399	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Джем	20		0,10	0,00	0,08	57,68	0,08	0	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>31,50</b>	<b>28,43</b>	<b>92,92</b>	<b>964,28</b>	<b>27,62</b>		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200		8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рулет фруктовый	70		4,44	2,69	44,36	210,22	0,00	93	Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенья, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
<b>Итого</b>			<b>12,64</b>	<b>5,69</b>	<b>56,16</b>	<b>324,22</b>	<b>1,20</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>111,18</b>	<b>137,23</b>	<b>405,17</b>	<b>3813,04</b>	<b>230,36</b>		

День 4									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Колбаса в/к (порциями)	10		1,49	3,70	2,40	39,40	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200		4,38	3,80	14,36	120,00	0,66	120	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Лимон*	7		0,06	0,01	0,21	2,38	2,80	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печенье с маком	20		1,68	3,00	13,60	88,00	0,00	99	Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенья, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Апельсин свежий*	180	1 шт	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>			<b>21,12</b>	<b>24,58</b>	<b>61,31</b>	<b>691,10</b>	<b>112,74</b>		
Обед									
Овощи натуральные соленые (помидоры)**	75		0,83	0,15	2,85	16,50	13,13	70	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп картофельный с клецками	300		4,26	5,52	22,56	173,10	6,90	108	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Тефтели рыбные (минтай) с соусом сметанным с томатом	130	100/30	12,88	10,70	15,29	209,63	2,03	239	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Пюре картофельное	180		3,67	5,76	24,53	164,70	21,78	312	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из плодов сухих (изюм)	200		0,34	0,08	29,86	122,20	0,00	348	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Бананы свежие*	220	1 шт	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>30,68</b>	<b>29,14</b>	<b>142,57</b>	<b>1127,76</b>	<b>67,51</b>		
Полдник									
Пряники	30		1,80	0,90	22,50	103,80	0,00	пп	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>			<b>2,20</b>	<b>1,30</b>	<b>53,30</b>	<b>234,80</b>	<b>10,00</b>		
Ужин									
Перец сладкий свежий нарезка**	75		0,98	0,08	3,68	19,95	19,95	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Плов из птицы	280	100/180	25,23	12,52	51,04	418,12	9,16	291	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сырники из творога	50		8,58	9,91	5,56	145,46	0,12	219	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Джем	20		0,10	0,00	0,08	57,68	0,08	0	ПП
Апельсин свежий*	180	1 шт	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>41,96</b>	<b>28,72</b>	<b>90,17</b>	<b>1004,86</b>	<b>139,01</b>		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Ряженка)	200		7,80	5,00	8,40	102,00	0,60	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сдоба обыкновенная	70		5,43	3,30	32,97	183,40	0,00	421	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>			<b>13,23</b>	<b>8,30</b>	<b>41,37</b>	<b>285,40</b>	<b>0,60</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>109,19</b>	<b>92,05</b>	<b>388,72</b>	<b>3343,91</b>	<b>329,85</b>		

День 5									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Ветчина (варено-копченая) порциями	10		2,26	2,09	0,00	28,00	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Запеканка из творога	200	125/75	22,40	15,12	68,52	500,00	1,18	223	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60	107,00	2,60	385	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печенье ореховое	20		1,57	4,32	12,08	97,81	0,00	131	Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенья, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>			<b>44,25</b>	<b>40,63</b>	<b>102,19</b>	<b>1087,91</b>	<b>15,04</b>		
Обед									
Сельдь с луком**	80		8,10	10,70	2,62	139,20	112,00	76	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рассольник домашний	300		2,40	6,09	15,24	137,40	15,75	95	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рыба, запеченная с картофелем порусски (минтай)	280	100/180	23,72	11,76	36,01	344,85	14,03	664	для пред общ пит Румянцев 2002
Напиток из плодов шиповника	200		0,68	0,28	20,76	88,20	100,00	388	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Груша свежая*	180	1 шт	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>41,01</b>	<b>30,21</b>	<b>94,45</b>	<b>979,73</b>	<b>252,46</b>		
Полдник									
Печенье	50		4,20	7,50	34,00	220,00	0,00	0	ПП
Мандарины свежие*	100	1 шт	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>			<b>5,00</b>	<b>7,70</b>	<b>62,50</b>	<b>342,00</b>	<b>38,00</b>		
Ужин									
Салат из свеклы с зеленым горошком**	80		1,32	3,30	5,83	58,32	5,49	53	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Котлеты из филе птицы панированные жареные (курица)	110	100/10	24,31	21,56	11,00	339,90	0,00	496	для пр общ пит при шк Лапшиной 2004 г
Капуста тушеная	180		3,67	6,62	14,20	138,60	30,74	139	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оладьи	50		3,64	5,85	19,25	144,38	0,17	401	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Джем	20		0,10	0,00	0,08	57,68	0,08	0	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>38,90</b>	<b>38,59</b>	<b>75,40</b>	<b>1027,18</b>	<b>48,18</b>		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Кефир)	200		5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Крендель сахарный	70		4,96	9,20	39,02	259,00	0,00	415	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>			<b>10,76</b>	<b>14,20</b>	<b>47,02</b>	<b>359,00</b>	<b>1,40</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>139,92</b>	<b>131,33</b>	<b>381,57</b>	<b>3795,81</b>	<b>355,08</b>		

День 6									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Колбаса в/к (порциями)	10		1,49	3,70	2,40	39,40	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Омлет с сосисками	80		8,10	16,53	1,20	186,29	0,11	212	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рулет фруктовый	20		1,27	0,77	12,67	60,06	0,00	93	Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенья, пряники, коврижки и слобные булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Апельсин свежий*	180	1 шт	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>			<b>24,37</b>	<b>35,07</b>	<b>47,01</b>	<b>727,07</b>	<b>109,39</b>		
Обед									
Перец сладкий свежий нарезка**	75		0,98	0,08	3,68	19,95	19,95	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Солянка домашняя (говядина)	300		12,06	19,83	30,18	351,81	106,68	157	для обуч при общеобр школ Лапиной, 2004
Птица жареная (курица)	110	100/10	24,26	24,33	0,08	316,00	2,84	293	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Овощи отварные с маслом	180		2,81	4,66	9,32	88,74	6,64	315	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисель из кураги	200		0,90	0,06	32,76	154,60	0,48	355	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>46,80</b>	<b>55,19</b>	<b>87,10</b>	<b>1208,53</b>	<b>148,27</b>		
Полдник									
Конфета вафельная в глазури 33 гр	33	1 шт	1,06	10,16	20,66	178,20	0,00	0	ПП
Бананы свежие*	220	1 шт	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>			<b>4,36</b>	<b>11,26</b>	<b>87,86</b>	<b>473,40</b>	<b>22,00</b>		
Ужин									
Салат из свежих помидоров и огурцов**	80		0,77	4,86	2,92	56,56	6,60	24	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Поджарка (говядина)	100		19,82	27,80	4,11	350,77	2,12	251	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Картофель, жаренный дольками	180		4,72	16,31	36,25	317,14	24,86	147	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Лапшевник с творогом	80		6,88	6,69	15,58	150,19	0,14	208	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Джем	20		0,10	0,00	0,08	57,68	0,08	0	ПП
Апельсин свежий*	180	1 шт	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>39,36</b>	<b>56,88</b>	<b>88,77</b>	<b>1251,04</b>	<b>143,49</b>		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Ряженка)	200		7,80	5,00	8,40	102,00	0,60	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печенье творожное с лимоном	70		6,23	10,64	21,49	206,15	0,00	82	Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенья, пряники, коврижки и слобные булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
<b>Итого</b>			<b>14,03</b>	<b>15,64</b>	<b>29,89</b>	<b>308,15</b>	<b>0,60</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>128,92</b>	<b>174,05</b>	<b>340,62</b>	<b>3968,19</b>	<b>423,75</b>		

День 7									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Колбаса п/к (порциями)	10		1,51	4,01	0,03	42,30	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200		8,54	11,48	41,80	333,80	0,92	173	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Какао с молоком сгущённым	200		3,66	2,60	25,08	138,40	0,38	383	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Полоска песочная с повидлом	20		1,16	4,28	8,42	76,80	0,01	449	для пр общ пит при шк Лапиной 2004 г
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>			<b>27,10</b>	<b>36,46</b>	<b>87,33</b>	<b>946,40</b>	<b>12,57</b>		
Обед									
Салат из белокачанной капусты с морковью **	80		1,05	2,60	5,18	48,32	13,68	45	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рассольник домашний	300		2,40	6,09	15,24	137,40	15,75	95	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Жаркое по-домашнему (говядина)	280	100/180	25,93	28,84	26,52	472,00	10,56	259	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,16	0,16	27,88	114,60	0,90	342	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Груша свежая*	180	1 шт	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>35,66</b>	<b>39,07</b>	<b>94,63</b>	<b>1042,40</b>	<b>51,57</b>		
Полдник									
Пряники	30		1,80	0,90	22,50	103,80	0,00	шт	ПП
Мандарины свежие*	100	1 шт	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>			<b>2,60</b>	<b>1,10</b>	<b>51,00</b>	<b>225,80</b>	<b>38,00</b>		
Ужин									
Перец сладкий свежий нарезка**	75		0,98	0,08	3,68	19,95	19,95	I раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	I раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Птица тушеная в сметанном соусе	150	100/50	17,67	15,18	4,40	225,00	2,16	290	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Пюре картофельное	180		3,67	5,76	24,53	164,70	21,78	312	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Блинчики	50		2,45	2,95	14,20	93,34	0,00	399	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Мед 10 гр	20	2 шт	0,06	0,00	16,48	60,80	0,10	0	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>30,69</b>	<b>30,22</b>	<b>88,32</b>	<b>897,04</b>	<b>55,69</b>		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200		8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Крендель сахарный	70		4,96	9,20	39,02	259,00	0,00	415	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>			<b>13,16</b>	<b>12,20</b>	<b>50,82</b>	<b>373,00</b>	<b>1,20</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>109,20</b>	<b>119,05</b>	<b>372,10</b>	<b>3484,63</b>	<b>159,02</b>		

День 8									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Ветчина (варено-копченая) порциями	10		2,26	2,09	0,00	28,00	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша жидкая молочная из манной крупы	200		5,80	10,20	30,80	239,00	1,20	181	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кофейный напиток с молоком	200		3,16	2,68	15,94	100,60	1,30	379	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печенье с маком	20		1,68	3,00	13,60	88,00	0,00	99	Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенья, пряники, коврижки и слобные булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Апельсин свежий*	180	1 шт	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>			<b>26,35</b>	<b>32,03</b>	<b>77,12</b>	<b>841,10</b>	<b>111,76</b>		
Обед									
Овощи натуральные свежие (огурцы)**	75		0,60	0,08	1,28	7,50	2,63	71	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300		2,64	3,33	18,48	127,20	13,29	106	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Зразы рубленые (говядина) в сметанном соусе	130	100/30	12,43	16,12	15,93	258,70	1,72	274	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рис отварной с овощами	180		4,16	5,94	37,57	220,50	1,08	334	для питания в дошкольн орган. Могильного, 2015
Компот из свежих плодов (груша)	200		0,16	0,12	28,08	114,60	0,90	342	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>25,79</b>	<b>31,82</b>	<b>112,41</b>	<b>1005,93</b>	<b>31,29</b>		
Полдник									
Печенье	50		4,20	7,50	34,00	220,00	0,00	0	ПП
Бананы свежие*	220	1 шт	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>			<b>7,50</b>	<b>8,60</b>	<b>101,20</b>	<b>515,20</b>	<b>22,00</b>		
Ужин									
Салат из сыра, яблок и огурцов**	80		7,64	19,58	2,39	218,82	3,61	62	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Говядина, тушенная с капустой	280	100/180	14,28	34,44	23,52	464,80	0,00	440	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Сырники из творога	50		8,58	9,91	5,56	145,46	0,12	219	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Джем	20		0,10	0,00	0,08	57,68	0,08	0	ПП
Апельсин свежий*	180	1 шт	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>37,68</b>	<b>65,15</b>	<b>61,37</b>	<b>1205,46</b>	<b>113,51</b>		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Кефир)	200		5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Булочка Молочная	70		6,50	1,39	32,83	249,20	0,08	434	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>			<b>12,30</b>	<b>6,39</b>	<b>40,83</b>	<b>349,20</b>	<b>1,48</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>109,61</b>	<b>143,99</b>	<b>392,92</b>	<b>3916,88</b>	<b>280,04</b>		



День 9									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Колбаса в/к (порциями)	10		1,49	3,70	2,40	39,40	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200		7,92	12,40	35,80	288,60	0,92	173	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Какао с молоком	200		4,08	3,54	17,58	118,60	1,58	382	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Полоска песочная с повидлом	20		1,16	4,28	8,42	76,80	0,01	449	для пр общ пит при шк Лапшиной 2004 г
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>			<b>26,88</b>	<b>38,01</b>	<b>76,20</b>	<b>878,50</b>	<b>13,77</b>		
Обед									
Овощи натуральные свежие (помидоры)**	75		0,83	0,15	2,85	16,50	13,13	71	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Солянка домашняя (говядина)	300		12,06	19,83	30,18	351,81	106,68	157	для обуч при общеобр школ Лапшиной
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	150	100/50	21,66	18,38	5,67	271,50	0,56	245	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша гречневая рассыпчатая	180		10,31	7,31	46,37	292,50	0,00	302	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из плодов сухих (изюм)	200		0,34	0,08	29,86	122,20	0,00	348	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Груша свежая*	180	1 шт	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>51,32</b>	<b>52,12</b>	<b>134,75</b>	<b>1369,54</b>	<b>131,04</b>		
Полдник									
Конфета вафельная в глазури 33 гр	33	1 шт	1,06	10,16	20,66	178,20	0,00	0	ПП
Мандарины свежие*	100	1 шт	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>			<b>1,86</b>	<b>10,36</b>	<b>49,16</b>	<b>300,20</b>	<b>38,00</b>		
Ужин									
Овощи натуральные свежие (огурцы)**	75		0,60	0,08	1,28	7,50	2,63	71	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печень по-строгановски в соусе сметанном с луком	150	100/50	19,89	16,85	5,28	277,50	12,68	255	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Пюре картофельное	180		3,67	5,76	24,53	164,70	21,78	312	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оладьи	50		3,64	5,85	19,25	144,38	0,17	401	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Мед 10 гр	20	2 шт	0,06	0,00	16,48	60,80	0,10	0	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>33,72</b>	<b>34,79</b>	<b>91,86</b>	<b>988,13</b>	<b>49,05</b>		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200		8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Руллет фруктовый	70		4,44	2,69	44,36	210,22	0,00	93	Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенья, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
<b>Итого</b>			<b>12,64</b>	<b>5,69</b>	<b>56,16</b>	<b>324,22</b>	<b>1,20</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>126,41</b>	<b>140,97</b>	<b>408,12</b>	<b>3860,58</b>	<b>233,06</b>		

День 10									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Колбаса п/к (порциями)	10		1,51	4,01	0,03	42,30	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Пудинг из творога (запечённый)	200	125/75	19,42	13,50	77,56	510,00	1,12	222	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60	107,00	2,60	385	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Песочник с маком	20		1,68	3,00	13,60	88,00	0,00	99	Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенья, пряники, коврижки и слобные булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Апельсин свежий*	180	1 шт	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>			<b>41,86</b>	<b>39,57</b>	<b>117,57</b>	<b>1132,80</b>	<b>112,98</b>		
Обед									
Салат из белокочанной капусты с яблоками**	80		0,10	4,08	8,94	72,08	13,50	46	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп картофельный с фрикадельками	300		2,64	3,33	18,48	127,20	13,29	104	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Гуляш (говядина)	150	100/50	21,83	25,19	4,34	331,50	1,38	260	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Картофель жаренный ломтиками (из отварного)	180		4,14	16,40	28,17	295,20	31,10	146	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из плодов консервированных (персики)	200		0,48	0,19	32,44	133,40	1,98	347	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>34,98</b>	<b>50,42</b>	<b>103,44</b>	<b>1191,86</b>	<b>72,93</b>		
Полдник									
Пряники	30		1,80	0,90	22,50	103,80	0,00	пп	ПП
Бананы свежие*	220	1 шт	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>			<b>5,10</b>	<b>2,00</b>	<b>89,70</b>	<b>399,00</b>	<b>22,00</b>		
Ужин									
Овощи натуральные свежие (помидоры)**	75		0,83	0,15	2,85	16,50	13,13	71	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Плов из птицы	280	100/180	25,23	12,52	51,04	418,12	9,16	291	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Блинчики	50		2,45	2,95	14,20	93,34	0,00	399	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Джем	20		0,10	0,00	0,08	57,68	0,08	0	ПП
Апельсин свежий*	180	1 шт	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>35,68</b>	<b>21,83</b>	<b>97,99</b>	<b>949,29</b>	<b>132,06</b>		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Ряженка)	200		7,80	5,00	8,40	102,00	0,60	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Булочка Молочная	70		6,50	1,39	32,83	249,20	0,08	434	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>			<b>14,30</b>	<b>6,39</b>	<b>41,23</b>	<b>351,20</b>	<b>0,68</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>131,92</b>	<b>120,20</b>	<b>449,93</b>	<b>4024,14</b>	<b>340,65</b>		

День 11									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Ветчина (варено-копченая) порциями	10		2,26	2,09	0,00	28,00	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Омлет натуральный	120		11,16	19,86	2,11	231,72	0,20	210	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Какао с молоком сгущённым	200		3,66	2,60	25,08	138,40	0,38	383	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кекс с шоколадом	20		1,15	4,05	11,47	86,13	0,00	727	Сборник рецептов для диетического питания для предприятий общественного питания, Могильный 2013
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>			<b>30,45</b>	<b>42,70</b>	<b>50,65</b>	<b>839,35</b>	<b>11,84</b>		
Обед									
Перец сладкий свежий нарезка**	75		0,98	0,08	3,68	19,95	19,95	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп из овощей	300		1,92	6,00	10,98	114,30	12,45	99	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	150	100/50	21,66	18,38	5,67	271,50	0,56	245	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша гречневая рассыпчатая	180		10,31	7,31	46,37	292,50	0,00	302	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,16	0,16	27,88	114,60	0,90	342	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Груша свежая*	180	1 шт	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>41,15</b>	<b>38,29</b>	<b>114,39</b>	<b>1127,88</b>	<b>44,54</b>		
Полдник									
Печенье	50		4,20	7,50	34,00	220,00	0,00	0	ПП
Мандарины свежие*	100	1 шт	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>			<b>5,00</b>	<b>7,70</b>	<b>62,50</b>	<b>342,00</b>	<b>38,00</b>		
Ужин									
Овощи натуральные свежие (огурцы)**	75		0,60	0,08	1,28	7,50	2,63	71	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Котлеты рыбные (минтай)	110	100/10	12,99	15,46	15,97	0,00	0,66	234	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Капуста тушеная	180		3,67	6,62	14,20	138,60	30,74	139	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сырники из творога	50		8,58	9,91	5,56	145,46	0,12	219	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Мед 10 гр	20	2 шт	0,06	0,00	16,48	60,80	0,10	0	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>31,76</b>	<b>38,32</b>	<b>78,52</b>	<b>685,61</b>	<b>45,95</b>		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200		8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сдоба обыкновенная	70		5,43	3,30	32,97	183,40	0,00	421	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>			<b>13,63</b>	<b>6,30</b>	<b>44,77</b>	<b>297,40</b>	<b>1,20</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>122,00</b>	<b>133,32</b>	<b>350,84</b>	<b>3292,23</b>	<b>141,52</b>		

День 12									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Колбаса в/к (порциями)	10		1,49	3,70	2,40	39,40	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из риса	200		5,80	10,34	40,90	280,00	0,92	174	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Лимон*	7		0,06	0,01	0,21	2,38	2,80	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печенье нарезное	20		1,34	1,51	14,41	76,60	0,00	800	
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Апельсин свежий*	180	1 шт	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>			<b>22,20</b>	<b>29,63</b>	<b>88,66</b>	<b>839,70</b>	<b>113,00</b>		
Обед									
Салат из свеклы с зеленым горошком**	80		1,32	3,30	5,83	58,32	5,49	53	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300		6,60	6,30	19,83	177,90	6,99	102	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Мясо тушеное (говядина)	150	100/50	22,80	26,07	3,84	337,50	0,27	256	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Картофель отварной	180		3,46	6,79	23,98	180,00	24,71	125	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из плодов сухих (курага)	200		0,78	0,04	27,60	114,80	0,60	348	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>40,76</b>	<b>43,73</b>	<b>92,16</b>	<b>1101,00</b>	<b>49,74</b>		
Полдник									
Конфета вафельная в глазури 33 гр	33	1 шт	1,06	10,16	20,66	178,20	0,00	0	ПП
Бананы свежие*	220	1 шт	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>			<b>4,36</b>	<b>11,26</b>	<b>87,86</b>	<b>473,40</b>	<b>22,00</b>		
Ужин									
Салат листовой**	75		1,11	0,15	1,50	12,00	11,25	17	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печень, тушенная в соусе сметанном с луком	150	100/50	4,08	13,14	5,72	238,50	43,29	261	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Макаронные изделия отварные с маслом	180		6,48	6,84	36,54	234,00	0,00	203	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оладьи	50		3,64	5,85	19,25	144,38	0,17	401	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Джем	20		0,10	0,00	0,08	57,68	0,08	0	ПП
Апельсин свежий*	180	1 шт	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>22,49</b>	<b>32,20</b>	<b>92,91</b>	<b>1050,21</b>	<b>164,49</b>		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Кефир)	200		5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рулет фруктовый	70		4,44	2,69	44,36	210,22	0,00	93	Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенья, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
<b>Итого</b>			<b>10,24</b>	<b>7,69</b>	<b>52,36</b>	<b>310,22</b>	<b>1,40</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>100,04</b>	<b>124,51</b>	<b>413,94</b>	<b>3774,52</b>	<b>350,63</b>		

День 13									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Колбаса в/к (порциями)	10		1,49	3,70	2,40	39,40	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200		7,26	10,56	48,36	318,08	0,92	174	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60	107,00	2,60	385	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печенье ореховое	20		1,57	4,32	12,08	97,81	0,00	131	Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенья, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>			<b>28,34</b>	<b>37,68</b>	<b>84,43</b>	<b>917,39</b>	<b>14,78</b>		
Обед									
Морковь свежая соломка**	75		0,98	0,08	5,18	26,25	3,75	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп картофельный с бобовыми (горох)	280		6,16	5,88	18,51	166,04	6,52	102	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Азу (говядина)	280	100/180	24,92	13,44	27,16	338,80	10,92	438	для пр общ пит при шк Лапшиной 2004 г
Компот из смеси сухофруктов	200		0,66	0,10	32,02	132,80	0,72	349	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Груша свежая*	180	1 шт	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сухарики из хлеба пшеничного	20		1,58	0,20	0,30	46,76	0,22	1	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>40,42</b>	<b>26,07</b>	<b>102,98</b>	<b>1025,68</b>	<b>32,81</b>		
Полдник									
Пряники	30		1,80	0,90	22,50	103,80	0,00	пп	ПП
Мандарины свежие*	100	1 шт	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>			<b>2,60</b>	<b>1,10</b>	<b>51,00</b>	<b>225,80</b>	<b>38,00</b>		
Ужин									
Овощи натуральные свежие (помидоры)**	75		0,83	0,15	2,85	16,50	13,13	71	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Тефтели 1й вариант (говядина) с соусом сметанным с томатом	130	100/30	9,62	10,66	12,68	185,51	0,91	278	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Картофель, жаренный дольками	180		4,72	16,31	36,25	317,14	24,86	147	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Блинчики	50		2,45	2,95	14,20	93,34	0,00	399	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Мед 10 гр	20	2 шт	0,06	0,00	16,48	60,80	0,10	0	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>23,53</b>	<b>36,32</b>	<b>107,50</b>	<b>1006,54</b>	<b>50,69</b>		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200		8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Крендель сахарный	70		4,96	9,20	39,02	259,00	0,00	415	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>			<b>13,16</b>	<b>12,20</b>	<b>50,82</b>	<b>373,00</b>	<b>1,20</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>108,05</b>	<b>113,37</b>	<b>396,73</b>	<b>3548,40</b>	<b>137,48</b>		

День 14									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Колбаса п/к (порциями)	10		1,51	4,01	0,03	42,30	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суфле творожное	200		28,00	20,40	28,00	414,00	0,36	365	для пр общ пит при шк Лапшиной 2004 г
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Лимон*	7		0,06	0,01	0,21	2,38	2,80	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печенье с маком	20		1,68	3,00	13,60	88,00	0,00	99	Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенья, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Апельсин свежий*	180	1 шт	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>			<b>44,76</b>	<b>41,49</b>	<b>72,58</b>	<b>988,00</b>	<b>112,44</b>		
Обед									
Перец сладкий свежий нарезка**	75		0,98	0,08	3,68	19,95	19,95	I раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рассольник Ленинградский	300		2,40	6,12	14,37	128,70	10,05	96	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рыба, запеченная с картофелем по-русски (минтай)	280	100/180	23,72	11,76	36,01	344,85	14,03	664	для пред общ пит Румянцев 2002
Компот из апельсинов	200		0,46	0,10	33,92	141,20	12,00	346	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>33,35</b>	<b>24,29</b>	<b>99,05</b>	<b>912,13</b>	<b>67,71</b>		
Полдник									
Печенье	50		4,20	7,50	34,00	220,00	0,00	0	ПП
Бананы свежие*	220	1 шт	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>			<b>7,50</b>	<b>8,60</b>	<b>101,20</b>	<b>515,20</b>	<b>22,00</b>		
Ужин									
Салат из свеклы с зеленым горошком**	80		1,32	3,30	5,83	58,32	5,49	53	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Поджарка (говядина)	100		19,82	27,80	4,11	350,77	2,12	251	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Овощное рагу с баклажанами	180		3,78	16,74	18,72	244,80	0,00	225	для пр общ пит при шк Лапшиной 2004 г
Сырники из творога	50		8,58	9,91	5,56	145,46	0,12	219	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Джем	20		0,10	0,00	0,08	57,68	0,08	0	ПП
Апельсин свежий*	180	1 шт	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
<b>Итого</b>			<b>40,68</b>	<b>58,97</b>	<b>64,12</b>	<b>1175,73</b>	<b>117,51</b>		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Кефир)	200		5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Булочка Домашняя	70		5,10	8,76	30,74	222,60	0,00	424	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>			<b>10,90</b>	<b>13,76</b>	<b>38,74</b>	<b>322,60</b>	<b>1,40</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>137,19</b>	<b>147,11</b>	<b>375,69</b>	<b>3913,65</b>	<b>321,05</b>		
<b>Итого за 14 дней</b>			<b>120,4</b>	<b>129,6</b>	<b>392,1</b>	<b>3736,8</b>	<b>273,9</b>		
*Фрукты в ассортименте по сезонности, при организации витаминных столов. По-штучно, ягоды - не менее 100гр, в зимний период возможна замена на сок плодово-ягодный - 200 мл в									
**Овощи в ассортименте и икра кабачковая по сезонности, в зимний период возможна замена на соленья (открытым способом - квашеные)									
***Вода питьевая фасованная по 1 шт/0,33 или 0,5 на завтрак, обед и ужин									