

3 комплекс								
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины	№ ТК по сборнику	Сборник рецептур
	гр	гр	гр	гр	ккал	С, мг		
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
Масло сливочное 10 г	10	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 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	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
Песочник с маком	20	1,68	3,00	13,60	88,00	0,00	99	Сборник рецептур на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенья, пряники, коврижки и сладкие 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
Груша свежая*	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>25,45</b>	<b>32,35</b>	<b>91,18</b>	<b>889,30</b>	<b>12,48</b>		
<b>Обед</b>								
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком**	80	2,19	5,66	7,64	90,16	6,70	40	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
Жаркое по-домашнему (говядина)	280	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
Мандарины свежие*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	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
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>36,64</b>	<b>36,30</b>	<b>72,02</b>	<b>1024,74</b>	<b>70,64</b>		
<b>Полдник</b>								
Соломка сладкая ИУ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
Мандарины свежие*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный ИУ	200	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>28,50</b>	<b>122,00</b>	<b>38,00</b>		
<b>Ужин</b>								
Салат из свеклы отварной**	80	1,13	4,81	6,61	74,24	5,32	52	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рыба жареная (минтай)	100	13,89	13,45	4,00	192,73	1,42	230	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
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
Груша свежая*	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	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
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>28,61</b>	<b>32,13</b>	<b>77,92</b>	<b>933,53</b>	<b>48,43</b>		
<b>Ужин 2</b>								
Кисломолочный напиток (Кефир) ИУ	200	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Булочка с повидлом обсыпная	70	4,62	10,05	28,79	224,00	0,03	426	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>12,82</b>	<b>13,05</b>	<b>40,59</b>	<b>338,00</b>	<b>1,23</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>104,32</b>	<b>114,03</b>	<b>310,20</b>	<b>3307,56</b>	<b>170,78</b>		

День 2								
Завтрак								
Масло сливочное 10 г	10	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 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	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
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 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
Яблоки свежие*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>24,96</b>	<b>37,01</b>	<b>73,33</b>	<b>858,20</b>	<b>14,04</b>		
Обед								
Капуста (соломка)**	75	1,35	0,08	3,53	21,05	22,76	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
Биточки (говядина)	110	15,84	22,54	13,21	321,99	0,00	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рис припущенный с томатом	180	4,36	5,17	44,05	239,94	0,00	935	для пред общ пит Румянцев 2002
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
Апельсин свежий*	180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	XIV раздел	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 ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,20	0,30	46,76	0,22	1	ПП
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>35,05</b>	<b>39,94</b>	<b>123,36</b>	<b>1173,45</b>	<b>141,67</b>		
Полдник								
Печенье ИУ	50	4,20	7,50	34,00	220,00	0,00	0	ПП
Яблоки свежие*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный ИУ	200	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	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								
Салат из соленых огурцов**	80	0,68	4,04	2,06	47,28	3,29	21	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Тефтели 1й вариант (говядина) с соусом сметанным с томатом	130	9,62	10,66	12,68	185,51	0,91	278	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
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
Яблоки свежие*	100	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
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>27,24</b>	<b>39,05</b>	<b>83,74</b>	<b>968,86</b>	<b>49,94</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Ряженка) ИУ	200	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	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
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>13,73</b>	<b>6,57</b>	<b>51,35</b>	<b>317,70</b>	<b>1,20</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>105,58</b>	<b>130,46</b>	<b>396,57</b>	<b>3669,20</b>	<b>216,84</b>		

День 3								
Завтрак								
Масло сливочное 10 г	10	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	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
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
Мандарины свежие*	100	27,52	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Вода питьевая фасованная ИУ	330	54,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>55,04</b>	<b>37,21</b>	<b>81,52</b>	<b>896,71</b>	<b>42,78</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
Солянка домашняя (говядина)	300	12,06	19,83	30,18	351,81	106,68	157	для обуч при общеобр школ Лапшиной, 2004
Птица тушенная в соусе сметанном с томатом (курица)	150	17,48	17,49	5,27	249,00	1,02	290	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Макароны отварные с овощами	180	12,24	14,40	30,71	300,96	0,18	205	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из черной смородины	200	0,64	0,22	45,72	191,72	39,60	342	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Яблоки свежие*	100	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
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>48,31</b>	<b>57,26</b>	<b>131,89</b>	<b>1398,05</b>	<b>172,66</b>		
Полдник								
Конфета вафельная в глазури 33 г ИУ	33	1,06	10,16	20,66	178,20	0,00	0	ПП
Мандарины свежие*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный ИУ	200	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	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								
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
Азу (говядина)	280	24,92	13,44	27,16	338,80	10,92	438	для пр общ пит при шк Лапшиной 2004 г
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
Мандарины свежие*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	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
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>34,71</b>	<b>22,52</b>	<b>67,86</b>	<b>834,02</b>	<b>70,65</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Кефир) ИУ	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 слобные булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<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>152,55</b>	<b>133,04</b>	<b>386,58</b>	<b>3753,19</b>	<b>325,28</b>		

День 4								
Завтрак								
Масло сливочное 10 г	10	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
Суфле творожное	125	17,50	12,75	17,50	258,75	0,23	365	для пр общ пит при шк Лапиной 2004 г
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	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
Яблоки свежие*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>36,83</b>	<b>34,62</b>	<b>59,04</b>	<b>830,45</b>	<b>12,78</b>		
Обед								
Салат из свеклы отварной**	80	1,13	4,81	6,61	74,24	5,32	52	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
Птица отварная (курица)	110	22,06	25,26	0,48	314,00	4,70	288	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кабачки, запеченные с соусом молочным	180	6,66	16,20	16,02	239,40	0,18	285	для пр общ пит при шк Лапиной 2004 г
Кисель из кураги	200	0,90	0,06	32,76	154,60	0,48	355	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Апельсин свежий*	180	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
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>42,02</b>	<b>53,04</b>	<b>94,29</b>	<b>1218,22</b>	<b>127,26</b>		
Полдник								
Соломка сладкая ИУ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
Яблоки свежие*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный ИУ	200	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>30,80</b>	<b>131,00</b>	<b>10,00</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
Зразы рубленые (говядина) в сметанном соусе	130	12,43	16,12	15,93	258,70	1,72	274	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
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
Яблоки свежие*	100	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
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>38,39</b>	<b>39,74</b>	<b>94,47</b>	<b>1099,59</b>	<b>24,87</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Ряженка) ИУ	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
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<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>131,27</b>	<b>134,11</b>	<b>323,37</b>	<b>3576,65</b>	<b>176,10</b>		

День 5								
Завтрак								
Масло сливочное 10 г	10	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 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	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
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 слобные 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
Мандарины свежие*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>21,56</b>	<b>32,45</b>	<b>66,56</b>	<b>781,03</b>	<b>40,48</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
Рассольник домашний	300	2,40	6,09	15,24	137,40	15,75	95	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Азу (говядина)	280	24,92	13,44	27,16	338,80	10,92	438	для пр общ пит при шк Лапиной 2004 г
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	100,00	388	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Яблоки свежие*	100	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
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>34,63</b>	<b>26,20</b>	<b>77,09</b>	<b>858,33</b>	<b>151,48</b>		
Полдник								
Печенье ИУ	50	4,20	7,50	34,00	220,00	0,00	0	ПП
Мандарины свежие*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный ИУ	200	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	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								
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
Шницель (говядина)	110	16,50	24,20	14,32	344,00	0,33	268	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
Джем	20	0,10	0,00	0,08	57,68	0,08	0	ПП
Мандарины свежие*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	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
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>31,05</b>	<b>41,94</b>	<b>84,52</b>	<b>997,28</b>	<b>81,93</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Кефир) ИУ	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
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<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>105,39</b>	<b>120,48</b>	<b>341,49</b>	<b>3351,63</b>	<b>313,08</b>		

День 6								
Завтрак								
Масло сливочное 10 г	10	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	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
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 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
Бананы свежие*	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>28,98</b>	<b>34,65</b>	<b>112,84</b>	<b>1010,86</b>	<b>25,48</b>		
Обед								
Овощи натуральные соленые (огурцы)**	75	0,60	0,08	1,28	7,50	2,63	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
Солянка домашняя (говядина)	300	12,06	19,83	30,18	351,81	106,68	157	для обуч при общеобр школ Лапшиной, 2004
Котлеты рыбные (минтай)	110	12,99	15,46	15,97	0,00	0,66	234	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 мандаринов	200	0,40	0,10	33,60	138,80	7,60	346	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Апельсин свежий*	180	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
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>37,21</b>	<b>58,05</b>	<b>125,06</b>	<b>1101,14</b>	<b>258,35</b>		
Полдник								
Конфета вафельная в глазури 33 г ИУ	33	1,06	10,16	20,66	178,20	0,00	0	ПП
Яблоки свежие*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный ИУ	200	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>1,46</b>	<b>10,56</b>	<b>51,46</b>	<b>309,20</b>	<b>10,00</b>		
Ужин								
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
Птица жареная (курица)	110	24,26	24,33	0,08	316,00	2,84	293	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рис припущенный	180	4,37	5,17	44,01	239,94	0,00	305	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
Бананы свежие*	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	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
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>40,91</b>	<b>39,48</b>	<b>124,98</b>	<b>1230,65</b>	<b>30,37</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Ряженка) ИУ	200	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	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
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>14,43</b>	<b>13,64</b>	<b>33,29</b>	<b>320,15</b>	<b>1,20</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>122,99</b>	<b>156,39</b>	<b>447,63</b>	<b>3972,00</b>	<b>325,39</b>		

День 7								
Завтрак								
Масло сливочное 10 г	10	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) со сгущенным молоком	175	22,58	17,73	58,03	482,49	0,77	222	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	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
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
Мандарины свежие*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>44,42</b>	<b>42,99</b>	<b>85,75</b>	<b>1040,39</b>	<b>42,64</b>		
Обед								
Салат из свеклы с сыром и чесноком**	80	3,74	7,51	5,75	105,52	4,62	50	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп - пюре из картофеля	280	4,48	6,83	23,97	176,96	3,56	374	для обуч во всех обр уч Могильного, 2012
Котлеты рубленые из птицы	110	17,44	16,72	16,28	286,00	0,88	294	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
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
Сухарики из хлеба пшеничного	20	1,58	0,20	0,30	46,76	0,22	1	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Яблоки свежие*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,20	0,30	46,76	0,22	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>38,09</b>	<b>39,30</b>	<b>121,50</b>	<b>1149,56</b>	<b>21,64</b>		
Полдник								
Соломка сладкая ИУ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
Мандарины свежие*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный ИУ	200	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>28,50</b>	<b>122,00</b>	<b>38,00</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
Шницель (говядина)	110	16,50	24,20	14,32	344,00	0,33	268	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
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
Мандарины свежие*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	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
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>35,59</b>	<b>59,16</b>	<b>58,94</b>	<b>1126,82</b>	<b>72,90</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Кефир) ИУ	200	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	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
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>13,73</b>	<b>6,57</b>	<b>51,35</b>	<b>317,70</b>	<b>1,20</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>132,64</b>	<b>148,22</b>	<b>346,03</b>	<b>3756,47</b>	<b>176,38</b>		

День 8								
Завтрак								
Масло сливочное 10 г	10	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 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	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
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
Бананы свежие*	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>29,52</b>	<b>41,38</b>	<b>80,47</b>	<b>934,24</b>	<b>23,48</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
Борщ с фасолью и картофелем	300	4,26	6,15	17,10	153,30	8,04	84	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рагу из мяса птицы с картофелем	280	20,50	17,05	24,33	332,81	18,73	289	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
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
Апельсин свежий*	180	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
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>32,91</b>	<b>29,59</b>	<b>90,55</b>	<b>934,79</b>	<b>141,10</b>		
Полдник								
Печенье ИУ	50	4,20	7,50	34,00	220,00	0,00	0	ПП
Яблоки свежие*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный ИУ	200	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	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								
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком**	80	1,40	4,94	7,40	79,60	10,43	42	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Говядина, тушенная с капустой	280	14,28	34,44	23,52	464,80	0,00	440	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
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
Бананы свежие*	220	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
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>28,18</b>	<b>47,19</b>	<b>111,69</b>	<b>1198,96</b>	<b>34,38</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Ряженка) ИУ	200	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	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
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>13,30</b>	<b>11,76</b>	<b>42,54</b>	<b>336,60</b>	<b>1,20</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>108,50</b>	<b>137,83</b>	<b>390,05</b>	<b>3755,58</b>	<b>210,16</b>		

День 9								
Завтрак								
Масло сливочное 10 г	10	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 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	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
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
Мандарины свежие*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>28,36</b>	<b>37,74</b>	<b>76,11</b>	<b>890,28</b>	<b>42,79</b>		
Обед								
Икра кабачковая **	80	2,18	5,75	11,64	107,04	3,74	73	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
Голубцы ленивые	280	19,77	22,74	19,88	413,25	61,77	298	для обуч во всех обр уч Могильного, 2012
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
Яблоки свежие*	100	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
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>40,15</b>	<b>49,64</b>	<b>102,64</b>	<b>1226,78</b>	<b>183,87</b>		
Полдник								
Соломка сладкая ИУ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
Мандарины свежие*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный ИУ	200	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>28,50</b>	<b>122,00</b>	<b>38,00</b>		
Ужин								
Салат из белокочанной капусты**	80	1,05	2,60	5,18	48,32	13,68	45	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Азу (говядина)	280	24,92	13,44	27,16	338,80	10,92	438	для пр общ пит при шк Лапшиной 2004 г
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
Мандарины свежие*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	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
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>39,11</b>	<b>23,79</b>	<b>70,66</b>	<b>816,61</b>	<b>64,44</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Кефир) ИУ	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 рецептур на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенья, пряники, коврижки и слобные булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<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>121,06</b>	<b>117,06</b>	<b>334,06</b>	<b>3379,89</b>	<b>330,29</b>		

День 10								
Завтрак								
Масло сливочное 10 г	10	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 вязкая молочная "Артек"	200	8,22	10,54	42,20	297,14	0,92	173	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	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
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
Бананы свежие*	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>27,35</b>	<b>30,45</b>	<b>118,16</b>	<b>988,26</b>	<b>24,20</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 фрикадельками	300	2,64	3,33	18,48	127,20	13,29	104	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Котлеты (говядина)	110	15,84	22,54	13,22	321,97	0,33	268	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
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
Апельсин свежий*	180	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
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>36,86</b>	<b>39,49</b>	<b>122,15</b>	<b>1187,35</b>	<b>128,85</b>		
Полдник								
Конфета вафельная в глазури 33 г ИУ	33	1,06	10,16	20,66	178,20	0,00	0	ПП
Яблоки свежие*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный ИУ	200	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>1,46</b>	<b>10,56</b>	<b>51,46</b>	<b>309,20</b>	<b>10,00</b>		
Ужин								
Салат из квашеной капусты **	80	1,37	4,00	6,77	68,56	15,85	47	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Тефтели рыбные (минтай) с соусом сметанным с томатом	130	12,88	10,70	15,29	209,63	2,03	239	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
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
Бананы свежие*	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	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
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>29,02</b>	<b>26,40</b>	<b>121,75</b>	<b>1061,70</b>	<b>66,37</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Ряженка) ИУ	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
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<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>107,84</b>	<b>119,09</b>	<b>464,33</b>	<b>3919,51</b>	<b>230,62</b>		

День 11								
Завтрак								
Масло сливочное 10 г	10	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 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	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
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
Мандарины свежие*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>26,86</b>	<b>36,85</b>	<b>63,96</b>	<b>817,63</b>	<b>43,06</b>		
Обед								
Икра кабачковая **	80	2,18	5,75	11,64	107,04	3,74	73	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
Птица тушенная в соусе сметанном с томатом (курица)	150	17,48	17,49	5,27	249,00	1,02	290	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 (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,90	342	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Яблоки свежие*	100	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
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>36,38</b>	<b>36,88</b>	<b>113,26</b>	<b>1101,52</b>	<b>25,41</b>		
Полдник								
Печенье ИУ	50	4,20	7,50	34,00	220,00	0,00	0	ПП
Мандарины свежие*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный ИУ	200	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	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 (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
Жаркое по-домашнему (говядина)	280	25,93	28,84	26,52	472,00	10,56	259	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
Мандарины свежие*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	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
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>41,69</b>	<b>44,96</b>	<b>57,74</b>	<b>1015,88</b>	<b>63,58</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Кефир) ИУ	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
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<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>123,56</b>	<b>132,69</b>	<b>342,23</b>	<b>3574,43</b>	<b>171,25</b>		

День 12								
Завтрак								
Масло сливочное 10 г	10	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
Запеканка из творога с соусом из кураги	200	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	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
Бананы свежие*	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>43,88</b>	<b>39,61</b>	<b>146,49</b>	<b>1250,20</b>	<b>25,74</b>		
Обед								
Салат из белокочанной капусты**	80	1,05	2,60	5,18	48,32	13,68	45	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп крестьянский с крупой перловой	300	1,77	5,91	7,32	91,50	11,85	98	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Котлеты рубленые из птицы	110	17,44	16,72	16,28	286,00	0,88	294	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
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
Апельсин свежий*	180	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
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>31,83</b>	<b>43,21</b>	<b>90,96</b>	<b>1048,30</b>	<b>136,69</b>		
Полдник								
Соломка сладкая ИУ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
Яблоки свежие*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный ИУ	200	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>30,80</b>	<b>131,00</b>	<b>10,00</b>		
Ужин								
Салат картофельный с растительным маслом**	80	1,22	4,08	11,00	85,60	9,37	35	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Голубцы ленивые	280	19,77	22,74	19,88	413,25	61,77	298	для обуч во всех обр уч Могильного, 2012
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
Бананы свежие*	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	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
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>33,48</b>	<b>34,63</b>	<b>111,65</b>	<b>1153,41</b>	<b>95,09</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Ряженка) ИУ	200	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Булочка Ванильная	70	7,21	5,68	31,14	198,10	0,00	422	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>15,41</b>	<b>8,68</b>	<b>42,94</b>	<b>312,10</b>	<b>1,20</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>125,00</b>	<b>126,53</b>	<b>422,83</b>	<b>3895,00</b>	<b>268,71</b>		

День 13								
Завтрак								
Масло сливочное 10 г	10	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 с сосисками	120	12,16	24,79	1,80	279,43	0,17	212	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	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
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 слобные 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
Мандарины свежие*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>28,67</b>	<b>45,12</b>	<b>37,53</b>	<b>807,16</b>	<b>39,44</b>		
Обед								
Капуста (соломка)**	75	1,35	0,08	3,53	21,05	22,76	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
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
Гуляш (говядина)	150	21,83	25,19	4,34	331,50	1,38	260	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
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
Яблоки свежие*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	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	20	1,58	0,20	0,30	46,76	0,22	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>45,52</b>	<b>44,72</b>	<b>106,86</b>	<b>1200,12</b>	<b>44,15</b>		
Полдник								
Конфета вафельная в глазури 33 г ИУ	33	1,06	10,16	20,66	178,20	0,00	0	ПП
Мандарины свежие*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный ИУ	200	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	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 свеклы отварной**	80	1,13	4,81	6,61	74,24	5,32	52	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Шницель (говядина)	110	16,50	24,20	14,32	344,00	0,33	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рис припущенный	180	4,37	5,17	44,01	239,94	0,00	305	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
Мандарины свежие*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	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
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>30,81</b>	<b>38,18</b>	<b>101,96</b>	<b>1088,50</b>	<b>45,43</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Кефир) ИУ	200	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Булочка с повидлом обсыпная	70	4,62	10,05	28,79	224,00	0,03	426	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Вода питьевая фассованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>12,82</b>	<b>13,05</b>	<b>40,59</b>	<b>338,00</b>	<b>1,23</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>119,68</b>	<b>151,45</b>	<b>336,10</b>	<b>3733,97</b>	<b>168,25</b>		

День 14								
Завтрак								
Масло сливочное 10 г	10	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	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 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 слоеные 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
Бананы свежие*	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>28,48</b>	<b>30,30</b>	<b>88,36</b>	<b>873,70</b>	<b>26,52</b>		
Обед								
Салат из квашеной капусты **	80	1,37	4,00	6,77	68,56	15,85	47	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
Биточки (говядина)	110	15,84	22,54	13,21	321,99	0,00	268	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
Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	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
Апельсин свежий*	180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>38,94</b>	<b>41,37</b>	<b>116,78</b>	<b>1166,63</b>	<b>139,58</b>		
Полдник								
Печенье ИУ	50	4,20	7,50	34,00	220,00	0,00	0	ПП
Яблоки свежие*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный ИУ	200	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	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 (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
Птица жареная (курица)	110	24,26	24,33	0,08	316,00	2,84	293	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
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
Бананы свежие*	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	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
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>46,44</b>	<b>57,67</b>	<b>96,60</b>	<b>1319,28</b>	<b>60,47</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Ряженка) ИУ	200	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	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
Вода питьевая фасованная ИУ	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	ПП
<b>Итого</b>		<b>13,30</b>	<b>11,76</b>	<b>42,54</b>	<b>336,60</b>	<b>1,20</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>131,75</b>	<b>149,00</b>	<b>409,07</b>	<b>4047,21</b>	<b>237,76</b>		
<b>Итого за 14 дней</b>		<b>120,9</b>	<b>133,6</b>	<b>375,0</b>	<b>3692,3</b>	<b>237,2</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 ассортименте

\*\*Овощи в ассортименте и икра кабачковая по сезонности, в зимний период возможна замена на соления (открытым способом - квашеные)

\*\*\*Вода питьевая фасованная по 1 шт/0,33 л или 0,5 л на завтрак, обед, полдник, ужин и ужин 2