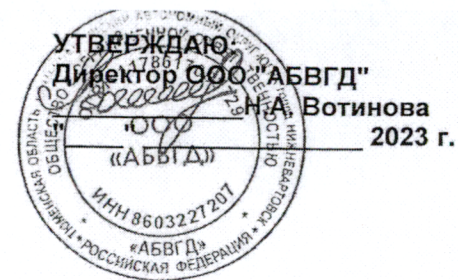


СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ №3

« 26 »



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)  
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ  
на зимне-весенний период 2023 г.  
стоимостью 150-00 р. ( субсидия и родительская плата)**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 250/10	(25)	260	6,875	9,513	39,579	271	0,13	0,16	0,65	85,50	0,11	148,63	176,77	38,95	1,43	191,28	54,24	6,58	28,32
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
3	Конвертик с сыром	(25)	100	11,439	10,294	36,709	285	0,06	0,14	0,16	0,15	1,64	279,64	214,83	23,55	0,96	104,38	22,53	9,47	15,01
4	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1шт.(120)	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>680</b>	<b>22,746</b>	<b>23,326</b>	<b>102,738</b>	<b>712</b>	<b>0,43</b>	<b>0,72</b>	<b>20,07</b>	<b>218,18</b>	<b>3,10</b>	<b>606,14</b>	<b>523,55</b>	<b>90,27</b>	<b>5,29</b>	<b>803,57</b>	<b>90,76</b>	<b>19,00</b>	<b>78,18</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>22,746</b>	<b>23,326</b>	<b>102,738</b>	<b>712</b>	<b>0,43</b>	<b>0,72</b>	<b>20,07</b>	<b>218,18</b>	<b>3,10</b>	<b>606,14</b>	<b>523,55</b>	<b>90,27</b>	<b>5,29</b>	<b>803,57</b>	<b>90,76</b>	<b>19,00</b>	<b>78,18</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный *	340 (21)	200	17,730	23,366	3,514	295	0,12	0,74	1,21	51,50	3,46	150,48	341,18	25,00	3,95	281,90	80,80	47,26	92,89
3	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
4	Хлеб "Полезный"* ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка "Веснушка"	773 (21)	70	4,412	3,901	37,188	202	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	13,32	45,29	8,45	0,67	72,73	19,14	4,14	16,84
6	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.(80)	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>627</b>	<b>24,728</b>	<b>27,675</b>	<b>68,272</b>	<b>621</b>	<b>0,33</b>	<b>0,82</b>	<b>37,46</b>	<b>51,54</b>	<b>3,49</b>	<b>229,23</b>	<b>475,38</b>	<b>67,63</b>	<b>6,44</b>	<b>576,74</b>	<b>100,16</b>	<b>51,49</b>	<b>216,18</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>24,728</b>	<b>27,675</b>	<b>68,272</b>	<b>621</b>	<b>0,33</b>	<b>0,82</b>	<b>37,46</b>	<b>51,54</b>	<b>3,49</b>	<b>229,23</b>	<b>475,38</b>	<b>67,63</b>	<b>6,44</b>	<b>576,74</b>	<b>100,16</b>	<b>51,49</b>	<b>216,18</b>
<b>3 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				

1	Голубцы любительские 102/42	(25)	144	7,139	9,408	8,182	146	0,12	0,05	11,25	0,05	0,00	36,98	87,29	20,94	1,04	288,03	56,15	5,88	40,11
2	Пюре картофельное *	(25)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Пицца "Маргарита"	(0)	120	12,174	13,072	21,692	253	0,04	0,15	2,32	4,67	0,49	398,78	262,64	30,09	0,82	130,05	13,82	8,05	12,23
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>684</b>	<b>23,626</b>	<b>27,520</b>	<b>72,666</b>	<b>633</b>	<b>0,39</b>	<b>0,34</b>	<b>26,06</b>	<b>33,12</b>	<b>0,56</b>	<b>516,51</b>	<b>507,55</b>	<b>103,62</b>	<b>4,68</b>	<b>1233,56</b>	<b>172,56</b>	<b>14,83</b>	<b>97,88</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>23,626</b>	<b>27,520</b>	<b>72,666</b>	<b>633</b>	<b>0,39</b>	<b>0,34</b>	<b>26,06</b>	<b>33,12</b>	<b>0,56</b>	<b>516,51</b>	<b>507,55</b>	<b>103,62</b>	<b>4,68</b>	<b>1233,56</b>	<b>172,56</b>	<b>14,83</b>	<b>97,88</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,990	364	0,10	0,31	0,26	9,06	0,38	192,59	299,99	38,48	1,60	168,10	51,97	33,85	45,45
2	Соус из яблок и кураги	(25)	40	0,109	0,023	7,998	33	0,00	0,01	0,24	0,00	0,00	5,01	7,38	3,51	0,19	59,38	0,06	0,01	0,25
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Плюшка новомосковская *	1 (25)	70	4,719	4,288	37,994	209	0,04	0,03	0,04	0,08	0,07	20,33	49,96	8,67	0,64	66,28	30,51	4,47	13,22
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	шт.(110)	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>27,374</b>	<b>16,744</b>	<b>106,030</b>	<b>684</b>	<b>0,18</b>	<b>0,36</b>	<b>11,58</b>	<b>9,13</b>	<b>0,45</b>	<b>240,15</b>	<b>376,60</b>	<b>64,39</b>	<b>5,59</b>	<b>599,55</b>	<b>84,49</b>	<b>38,62</b>	<b>66,66</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>27,374</b>	<b>16,744</b>	<b>106,030</b>	<b>684</b>	<b>0,18</b>	<b>0,36</b>	<b>11,58</b>	<b>9,13</b>	<b>0,45</b>	<b>240,15</b>	<b>376,60</b>	<b>64,39</b>	<b>5,59</b>	<b>599,55</b>	<b>84,49</b>	<b>38,62</b>	<b>66,66</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	11,382	10,229	10,276	179	0,08	0,05	0,53	25,31	0,14	53,70	133,42	21,62	1,51	203,62	29,23	13,67	67,23
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52
3	Соус томатный " Помидорка"	(0)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,01	0,00	1,98	0,00	0,00	4,12	7,35	4,94	0,23	81,00	14,05	0,35	0,54
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Пирожки печеные с курагой	738 (21)	60	3,071	3,318	30,530	164	0,03	0,04	0,24	0,03	0,09	19,84	48,46	13,63	0,72	168,32	13,56	3,42	8,98
6	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	шт.(80)	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>21,976</b>	<b>19,166</b>	<b>109,377</b>	<b>698</b>	<b>0,33</b>	<b>0,15</b>	<b>33,19</b>	<b>40,46</b>	<b>0,30</b>	<b>158,96</b>	<b>357,35</b>	<b>95,98</b>	<b>4,97</b>	<b>752,19</b>	<b>164,02</b>	<b>17,57</b>	<b>195,11</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>21,976</b>	<b>19,166</b>	<b>109,377</b>	<b>698</b>	<b>0,33</b>	<b>0,15</b>	<b>33,19</b>	<b>40,46</b>	<b>0,30</b>	<b>158,96</b>	<b>357,35</b>	<b>95,98</b>	<b>4,97</b>	<b>752,19</b>	<b>164,02</b>	<b>17,57</b>	<b>195,11</b>
	<b>6 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Сыр порциями	97 (21)	20	4,445	5,001	0,000	63	0,01	0,08	0,14	0,04	0,22	200,00	120,00	11,00	0,14	20,00	0,00	2,86	0,00
2	Булочка молочная *	779 (21)	50	3,746	0,970	25,397	125	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,63	50,91	8,43	0,44	72,80	20,35	2,34	7,74
3	Вареники отварные ( пром.произ.) с картофелем	725 (21)	200	6,332	5,568	46,540	262	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,82	4,60	1,35	0,18	0,53	244,50	0,00	0,00
4	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,08

5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1шт.(120)	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>603</b>	<b>15,107</b>	<b>13,629</b>	<b>91,960</b>	<b>551</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>12,30</b>	<b>12,22</b>	<b>0,36</b>	<b>282,99</b>	<b>196,79</b>	<b>35,40</b>	<b>4,14</b>	<b>427,71</b>	<b>266,97</b>	<b>5,55</b>	<b>16,28</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>15,107</b>	<b>13,629</b>	<b>91,960</b>	<b>551</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>12,30</b>	<b>12,22</b>	<b>0,36</b>	<b>282,99</b>	<b>196,79</b>	<b>35,40</b>	<b>4,14</b>	<b>427,71</b>	<b>266,97</b>	<b>5,55</b>	<b>16,28</b>	
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>135,557</b>	<b>128,060</b>	<b>551,042</b>	<b>3899</b>	<b>1,74</b>	<b>2,53</b>	<b>140,66</b>	<b>364,66</b>	<b>8,27</b>	<b>2033,98</b>	<b>2437,22</b>	<b>457,29</b>	<b>31,11</b>	<b>4393,32</b>	<b>878,95</b>	<b>147,05</b>	<b>670,29</b>	
	<b>2 неделя</b>																				
	<b>1 день</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/10	262 (12)	260	7,533	9,141	38,383	266	0,14	0,17	0,66	85,99	0,11	156,76	216,68	40,58	2,17	236,22	51,62	33,10	22,42	
2	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80	
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	120	15,362	12,193	31,904	299	0,06	0,22	0,24	8,13	0,57	314,35	270,22	28,68	1,03	123,18	4,72	17,09	22,64	
4	фрукты свежие (груша)	627 (21)	1шт.(120)	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>25,596</b>	<b>23,450</b>	<b>93,400</b>	<b>687</b>	<b>0,24</b>	<b>0,48</b>	<b>7,16</b>	<b>118,82</b>	<b>0,68</b>	<b>553,64</b>	<b>579,30</b>	<b>111,14</b>	<b>7,21</b>	<b>676,48</b>	<b>61,35</b>	<b>51,18</b>	<b>64,42</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>25,596</b>	<b>23,450</b>	<b>93,400</b>	<b>687</b>	<b>0,24</b>	<b>0,48</b>	<b>7,16</b>	<b>118,82</b>	<b>0,68</b>	<b>553,64</b>	<b>579,30</b>	<b>111,14</b>	<b>7,21</b>	<b>676,48</b>	<b>61,35</b>	<b>51,18</b>	<b>64,42</b>	
	<b>2 день</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
1	Фрикадельки " Нежные" тушеные в соусе "Овощном" 100/65	(25)	165	13,959	11,024	17,658	226	0,08	0,11	1,72	20,51	0,17	52,70	167,19	27,37	1,85	313,91	53,37	9,98	82,89	
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,467	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,25	0,07	25,07	99,44	28,79	0,94	118,28	111,01	0,05	12,53	
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	
5	Булочка " Тюменская"	23 (25)	50	2,899	4,599	25,847	156	0,03	0,03	0,05	0,07	0,11	16,13	35,06	5,60	0,46	43,92	10,65	3,77	9,48	
6	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1шт.(110)	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>745</b>	<b>23,817</b>	<b>20,326</b>	<b>111,135</b>	<b>723</b>	<b>0,31</b>	<b>0,20</b>	<b>12,81</b>	<b>35,83</b>	<b>0,35</b>	<b>140,12</b>	<b>368,97</b>	<b>89,89</b>	<b>7,16</b>	<b>838,90</b>	<b>176,97</b>	<b>14,09</b>	<b>112,64</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>23,817</b>	<b>20,326</b>	<b>111,135</b>	<b>723</b>	<b>0,31</b>	<b>0,20</b>	<b>12,81</b>	<b>35,83</b>	<b>0,35</b>	<b>140,12</b>	<b>368,97</b>	<b>89,89</b>	<b>7,16</b>	<b>838,90</b>	<b>176,97</b>	<b>14,09</b>	<b>112,64</b>	
	<b>3 день</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
1	Запеканка из творога с какао	235 (25)	200	19,500	14,228	32,443	336	0,28	0,58	8,89	95,94	2,08	183,27	255,01	28,70	0,86	131,13	24,09	32,67	37,85	
2	Соус молочный сладкий	366 (25)	50	0,752	1,735	6,636	45	0,01	0,03	0,13	17,10	0,02	27,31	21,81	3,11	0,08	31,51	2,01	0,56	4,84	
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	Булочка "Ромашка" *	21 (25)	75	5,043	7,307	44,340	263	0,04	0,05	0,07	0,10	0,21	24,24	59,54	9,12	0,77	73,10	20,67	6,64	16,63	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>25,453</b>	<b>23,270</b>	<b>92,161</b>	<b>680</b>	<b>0,34</b>	<b>0,66</b>	<b>9,13</b>	<b>113,15</b>	<b>2,31</b>	<b>239,44</b>	<b>343,54</b>	<b>44,75</b>	<b>2,45</b>	<b>235,73</b>	<b>46,76</b>	<b>39,87</b>	<b>59,32</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>25,453</b>	<b>23,270</b>	<b>92,161</b>	<b>680</b>	<b>0,34</b>	<b>0,66</b>	<b>9,13</b>	<b>113,15</b>	<b>2,31</b>	<b>239,44</b>	<b>343,54</b>	<b>44,75</b>	<b>2,45</b>	<b>235,73</b>	<b>46,76</b>	<b>39,87</b>	<b>59,32</b>	
	<b>4 день</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				

1	Тфетели рыбные 2/50/25*	394 (21)	150	12,444	12,158	14,027	215	0,14	0,10	1,81	19,17	7,43	29,98	148,00	27,87	0,83	265,41	131,41	29,40	261,31
2	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
3	Пюре картофельное *	(25)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
4	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
5	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Лепешка сметанная	(25)	50	3,166	4,918	25,471	159	0,03	0,03	0,01	4,08	0,03	13,34	35,95	6,03	0,45	48,80	13,80	3,31	10,23
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>630</b>	<b>20,039</b>	<b>22,137</b>	<b>82,671</b>	<b>610</b>	<b>0,40</b>	<b>0,26</b>	<b>20,12</b>	<b>51,65</b>	<b>7,52</b>	<b>133,55</b>	<b>345,89</b>	<b>89,43</b>	<b>4,19</b>	<b>1151,15</b>	<b>247,86</b>	<b>33,72</b>	<b>318,22</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>20,039</b>	<b>22,137</b>	<b>82,671</b>	<b>610</b>	<b>0,40</b>	<b>0,26</b>	<b>20,12</b>	<b>51,65</b>	<b>7,52</b>	<b>133,55</b>	<b>345,89</b>	<b>89,43</b>	<b>4,19</b>	<b>1151,15</b>	<b>247,86</b>	<b>33,72</b>	<b>318,22</b>
<b>5 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Оладьи из печени и явса с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,40	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05
2	Макаронные изделия отварные с овощами по-болгарски 140/40	516 (21)	180	5,507	5,490	35,857	215	0,10	0,07	20,18	12,55	0,06	36,01	106,12	37,66	1,37	280,65	115,40	0,74	21,90
3	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
4	Крендель " Школьный"	(25)	50	3,271	5,712	27,952	176	0,03	0,02	0,01	0,03	0,09	8,88	34,68	5,45	0,49	42,09	7,44	4,52	11,46
5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Фрукты.свежие (яблоко)	627 (21)	1шт.(110)	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>680</b>	<b>21,390</b>	<b>22,981</b>	<b>104,284</b>	<b>710</b>	<b>0,45</b>	<b>1,24</b>	<b>40,62</b>	<b>3062,98</b>	<b>0,15</b>	<b>117,97</b>	<b>419,41</b>	<b>93,91</b>	<b>10,05</b>	<b>922,85</b>	<b>235,17</b>	<b>29,00</b>	<b>187,15</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>21,390</b>	<b>22,981</b>	<b>104,284</b>	<b>710</b>	<b>0,45</b>	<b>1,24</b>	<b>40,62</b>	<b>3062,98</b>	<b>0,15</b>	<b>117,97</b>	<b>419,41</b>	<b>93,91</b>	<b>10,05</b>	<b>922,85</b>	<b>235,17</b>	<b>29,00</b>	<b>187,15</b>
<b>6 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Омлет натуральный *	340 (21)	200	17,730	23,366	3,514	295	0,12	0,74	1,21	51,50	3,46	150,48	341,18	25,00	3,95	281,90	80,80	47,26	92,89
2	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,062	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,05	0,14
3	Чай с молоком натуральным 150/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80
4	Сдоба майская	(25)	60	3,410	7,562	34,447	219	0,03	0,03	0,07	3,40	0,09	21,57	40,32	7,18	0,57	53,13	24,04	4,31	11,24
5	Фрукты.свежие (мандарин)	(21)	1шт.(80)	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
6	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>585</b>	<b>24,072</b>	<b>35,715</b>	<b>65,616</b>	<b>680</b>	<b>0,30</b>	<b>0,87</b>	<b>31,98</b>	<b>99,50</b>	<b>3,60</b>	<b>282,67</b>	<b>491,36</b>	<b>64,87</b>	<b>6,17</b>	<b>575,43</b>	<b>109,01</b>	<b>52,57</b>	<b>218,91</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>24,072</b>	<b>35,715</b>	<b>65,616</b>	<b>680</b>	<b>0,30</b>	<b>0,87</b>	<b>31,98</b>	<b>99,50</b>	<b>3,60</b>	<b>282,67</b>	<b>491,36</b>	<b>64,87</b>	<b>6,17</b>	<b>575,43</b>	<b>109,01</b>	<b>52,57</b>	<b>218,91</b>
<b>Итого за неделю:</b>				<b>140,367</b>	<b>147,880</b>	<b>549,267</b>	<b>4089</b>	<b>2,03</b>	<b>3,73</b>	<b>121,82</b>	<b>3481,92</b>	<b>14,63</b>	<b>1467,39</b>	<b>2548,47</b>	<b>493,98</b>	<b>37,23</b>	<b>4400,54</b>	<b>877,13</b>	<b>220,43</b>	<b>960,66</b>

Всего: 7988 : 12 = 666 ккал

