

итого			520	22,08	29,108	92,52	614,63	15,3	670	28,23	39,822	111,94	928,4	16,9	#ЗНАЧ!
сок			200	1,5	0	30,2	53	6	200	1,5	0	30,2	53	6	418*
итого			200	1,5	0	30,2	53	6	200	1,5	0	30,2	53	6	#ЗНАЧ!
ужин															
творож.рисовая зап.			120	12,91	9,63	15,12	195,01	4,03	170	18,2	13,48	21,59	275,14	5,6	254*
сгущенное молоко			30	2,22	2,55	16,74	55,4	0	40	2,96	3,4	22,32	67,8	0	90
чай с сахаром			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	411*
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
итог			330	16,67	12,28	50,96	332,81	5,63	450	23,7	17,04	72,64	468,94	7,6	#ЗНАЧ!
итого за день			1410,6	46,45	57,688	241,08	1452,14	26,93	1760,7	60,63	75,162	287,88	1976,81	31,4	#ЗНАЧ!
2 день															
суп мол.гречневый			180	6,6	3,8	12,62	119,1	0,68	200	8,8	5,07	16,83	132,4	0,91	179*
батон с маслом			30,6	2,4	7,5	15,2	137,1	0	40,8	2,4	8,5	15,2	141,6	0	108
какао с молоком			150	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	200	4,8	4,9	19,87	135,86	0,8	508
итого			360,60	12,60	15,00	42,72	358,10	1,28	440,80	16,00	18,47	51,90	409,86	1,71	#ЗНАЧ!
обед															
рассольник на мб с смет			150	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	200	4,1	7,16	20,93	145	8,2	82*
макаронны отв			120	3,73	2,8	24	163,44	0	150	5,6	4,2	36	204,3	0	219*
гуляш с сердца			90	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	120	6	7,6	2,47	164,8	0,8	378
компот из кураги			150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	526
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			550	14,76	13,738	78,32	551,54	7,77	720	19,9	19,502	99,22	681,55	9,6	#ЗНАЧ!
отвар шиповника			150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	417*
печенье			20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	604
итого			170	1,68	1,93	28,65	158,4	11	240	3,24	4	48,13	266,8	15	#ЗНАЧ!
ужин															
суп рыбный из сайры			180	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64	200	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	87

итого		380	10,75	14,3	56,1	343,88	2,5	450	15,59	15,11	64,35	363,98	2,9	#3НАЧ!
итого за день		1520,6	43,66	52,065	213,02	1437,47	20,4	1840,7	56,56	62,26	257,56	1697,18	23,24	#3НАЧ!
4 день														
каша дружба		180	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	275
бутерброд с сыром		43	6,6	8,2	19,95	182,4	0,1	54	6,68	8,45	20,2	189,5	0,1	3*
коф-ый напиток		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	414*
Итого		373	14,36	17,09	57,83	436,65	1,56	454	16,99	20,28	70,71	528,5	2,05	#3НАЧ!
обед														
суп вермиш намб		150	1,9	2,03	12,38	75,42	5,94	200	2,8	2,7	17,15	104,75	8,25	161
гороховое пюре		120	4,2	2,3	12,5	113	0	150	4,63	3,5	18,8	170	0	111
шницель мясной		60	8,4	6,87	6,14	119,25	0,7	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	282
соус томат		30	0,8	1,4	2,2	26,8	0,3	40	1,06	1,87	2,9	35,73	0,3	366*
хлеб с отрубями		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
компот из курага		150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	526
итого		550	18,55	13,038	68,93	482,86	7,54	710	22,26	16,632	85,83	617,06	9,96	#3НАЧ!
напиток лимонный		150	0,11	0,01	18,32	72	4,8	200	0,15	0,013	24,43	96	6,4	413*
вафли		20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	166
итого		200	1,61	1,86	33,22	155,4	4,8	250	3,15	3,913	54,23	262,8	6,4	#3НАЧ!
ужин														
блинчики с сгущ мол		150	3,26	1,85	20,24	185,78	0,1	170	4,06	2,12	21,65	215,66	0,1	267
сгущенное молоко		30	2,22	2,55	16,74	55,4	0	40	2,96	3,4	22,32	67,8	0	90
чай с сахаром		200	4	0	12,13	47	2	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого		380	9,48	4,4	49,11	288,18	2,1	410	11,02	5,52	56,1	330,46	2,1	#3НАЧ!
итого за день		1503	44	36,388	209,09	1363,09	16	1824	53,42	46,345	266,87	1738,82	20,51	#3НАЧ!
5 день														
каша мол кукуруз		180	9,98	5	22,94	154	0,9	200	16,56	5,28	27,9	184	1,2	280
батон с маслом		30,6	2,4	7,5	15,2	137,1	0	40,7	2,4	8,5	15,2	141,6	0	108
какао с молоком		150	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	200	4,8	4,9	19,87	135,86	0,8	508
итого		360,6	15,98	16,2	53,04	393	1,5	440,7	23,76	18,68	62,97	461,46	2	896

обед															
щи на мб	с смет		150	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	200	3,68	7,07	8,58	131,23	19,41	73*
рис отв			120	3,1	3,7	33,1	178,1	0	130	3,72	4,44	39,72	213,72	0	424
рыба запеченная			60	8,85	5,02	2,59	90,84	1,9	80	12,3	6,86	3,66	124,76	3	265*
в молоке		м.к													
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
отвар шиповника			150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	417*
итого			520	17,72	14	72,39	514,43	28,44	660	23,24	18,97	90,39	664,71	37,41	#ЗНАЧ!
фрукт			200	0,8	0,8	19,6	128	20	250	1	1	24,5	162	20,5	126
итого			220	0,8	0,8	19,6	128	20	250	1	1	24,5	162	20,5	126
ужин															
пирожок печеный из дрож			70	3,87	4,32	24,4	162	18,51	70	4,51	5,04	28,47	189	21,6	142
сок			200	1,5	0	30,2	53	6	200	1,5	0	30,2	53	6	418*
итого			270	5,37	4,32	31	215	24,51	270	6,01	5,04	58,67	242	27,6	#ЗНАЧ!
итого за день			1370,6	39,87	35,32	176,03	1250,43	74,45	1620,7	54,01	43,69	236,53	1530,17	87,51	#ЗНАЧ!
6 день															
завтрак															
каша мол пшенная			180	4,56	5,45	25,71	170,3	0,9	200	6,08	7,27	34,29	207,39	0,11	282
бутерброд с пов			41	2	3,1	27,88	141	0,48	52	2,5	3,39	28,88	161	0,48	*2
чай с мол			150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	507
итого			371	9,66	11,65	70,69	414,8	1,38	452	12,68	14,76	85,97	506,39	0,59	#ЗНАЧ!
обед															
суп полевой			150	9,7	5,09	17,48	125,64	0	200	16,16	8,48	29,1	209,4	0	86*
капуста тушеная			120	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	435
ежик с мясом			60	10,9	10,3	11,2	165,4	5,2	70	13,1	12,4	13,4	190,6	6,24	50

компот из изюма		150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	526
хлеб с отрубями		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого		520	26,26	20,348	72,5	527,03	20,44	670	36,21	27,082	92,46	676,95	25,14	#ЗНАЧ!
кисель		150	0,09	0,07	20,25	82,05	1,35	200	0,12	0,1	27	109,4	1,8	396*
итого		150	0,09	0,07	20,25	82,05	1,35	200	0,12	0,1	27	109,4	1,8	#ЗНАЧ!
ужин														
суп лапша дом	м/б	180	11,9	7,71	27,71	204,89	1,2	200	11,9	7,71	27,71	384	1,2	126*
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
чай с сахаром		200	4	0	12,13	47	2	200	4	0	12,13	47	2	411*
конфета		14	1,05	1,36	10,43	58		14	1,05	1,36	10,43	58		166
итого		424	18,45	9,17	60,27	357,29	3,2	454	19,45	9,23	66,87	568	3,2	#ЗНАЧ!
итого за день		1465	54,46	41,238	223,71	1381,17	26,37	1776	68,46	51,172	272,3	1860,74	30,73	#ЗНАЧ!
7 день														
каша мол ячневая		180	3,3	4,06	21,24	135	0,7	200	4,1	5,4	28,32	180	0,9	279
батон с маслом		30,6	2,4	7,5	15,2	137,1	0	40,7	2,4	8,5	15,2	141,6	0	108
коф-ый напиток		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	414*
итого		360,6	8,8	14,66	53,54	375,6	0,7	440,7	10,6	18	66,32	459,6	0,9	#ЗНАЧ!
обед														
суп овощной на мб с смет		150	4,28	6,54	8,30	98,32	0,30	200	7,54	9,08	11,53	122,67	0,30	40
гречка отварн		120	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	252
тефтеля мясная		60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	391
соус томат		30	0,8	1,4	2,2	26,8	0,3	40	1,06	1,87	2,9	35,73	0,3	366*
хлеб с отрубями		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
компот из вишни		150	0,24	0	19	72,79	5,7	200	0,32	0	25,3	97,1	0	164
итого		550	17,79	16,42	84,98	548,99	6,67	710	24,52	22,2	110,03	674,89	1,02	#ЗНАЧ!

молоко			200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	419*
печенье			20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	604
ИТОГО			220	7,4	8,35	24,5	193,4	1,1	200	0,82	0,82	12,5	160	25	#ЗНАЧ!
ужин															
макароны с сыром			180	8	7	24,6	204,4	0	200	8,6	8	32,4	237,2	0	220*
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
чай с сахаром			200	0,04	0	12,13	47	2	200	0,04	0	12,13	47	2	411*
итого			410	9,54	7,1	46,73	298,8	2	440	11,14	8,16	61,13	363,2	2	#ЗНАЧ!
итого день			1540,6	43,53	46,53	209,75	1416,79	10,47	1790,7	47,08	49,18	249,98	1657,69	28,92	#ЗНАЧ!
8 день															
каша мол геркулес			180	4,78	6,67	19,11	155,5	1,46	200	6,37	8,9	25,49	207,38	1,95	281
батон с маслом			30,6	2,4	7,5	15,2	137,1	0	40,7	2,4	8,5	15,2	141,6	0	108
какао с молоком			150	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	200	4,8	4,9	19,87	135,86	0,8	508
итого			360,6	10,78	17,87	49,21	394,5	2,06	440,7	13,57	22,3	60,56	484,84	2,75	897
обед															
свекольник на мб с смет			150	3,38	5,2	11,03	62,5	7,97	200	4,22	6,5	13,77	83,33	9,95	145
плов мясной			160	11,96	17,82	30,7	305,6	0,9	200	14,43	21,12	38,45	432,52	1,1	380
огурец свежий			30	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	30	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	120
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
напиток из яблок. ягод			150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	391*
итого			530	18,77	27,24	72,53	536,56	26,02	680	22,78	31,98	91,01	718,31	29,85	#ЗНАЧ!
отвар шиповника			150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	417*
печенье			20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	166
ИТОГО			170	1,68	1,93	28,65	158,4	11	240	3,24	4	48,13	266,8	15	#ЗНАЧ!
ужин															
суп рыбный из сайры			180	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64	200	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	87
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122

чай с сахаром		200	4	0	12,13	47	2	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого		410	9,74	5,3	42,37	207,2	11,64	440	11,8	6,66	54,03	276,3	14,05	#3НАЧ!
итого за день		1470,6	40,97	52,34	192,76	1296,66	50,72	1800,7	51,39	64,94	253,73	1746,25	61,65	#3НАЧ!
9 день														
каша мол пшеничная		180	0,7	5,7	35,1	211,1	0	200	0,7	5,7	35,1	246,87	0,9	279
батон с маслом		30,6	2,4	7,5	15,2	137,1	0	40,7	2,4	8,5	15,2	141,6	0	108
чай с мол		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	507
итого		360,6	6,2	16,3	67,4	451,7	0	440,7	7,2	18,3	0,75	526,47	0,9	894
обед														
рассольник на мб с смет		150	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	200	4,1	7,16	20,93	145	8,2	82*
запеканка карт. С сердцем		160	14,7	14,97	39	337,28	1,01	190	16,54	18,2	45,62	401,03	1,32	76
соус том-смет		30	0,37	2,47	1,97	31,09	0,49	40	0,49	3,3	2,6	41,4	0,65	373*
напиток из з ягод		150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	*391
хлеб с отрубями		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
морская капуста		30	0,41	3,81	0,68	55,5	16,13	40	0,55	5,08	0,91	74	19,2	202
итого		560	21,52	26,57	86,41	660,98	29,15	720	25,14	34,4	106,05	816,43	35,97	#3НАЧ!
фрукт		200	0,8	0,8	19,6	128	20	250	1	1	24,5	162	20,5	126
ИТОГО		200	0,8	0,8	19,6	128	20	250	1	1	24,5	162	20,5	126
ужин														
омлет с кукур		120	9,7	16,1	1,6	189,7	0,1	140	11,32	18,78	1,87	221,32	0,1	101
кукуруза		30	0,75	0	3,8	15,72	2,14	40	1	0	5	20,96	16,18	134
чай с сахаром		200	0,04	0	12,13	47	2	200	0,04	0	12,13	47	2	411*
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
конфета		14	1,05	1,36	10,43	58		14	1,05	1,36	10,43	58		166
итого		394	13,04	17,56	37,96	357,82	4,24	434	15,91	20,3	46,03	426,28	18,28	#3НАЧ!

итого за день		1514,6	41,56	61,23	211,37	1598,5	53,39	1844,7	49,25	74	177,33	1931,18	75,65	#ЗНАЧ!
10 день														
суп мол.гречневый		180	6,6	3,8	12,62	119,1	0,68	200	8,8	5,07	16,83	132,4	0,91	179*
бутерброд с сыром		43	6,6	8,2	19,95	182,4	0,1	54	6,68	8,45	20,2	189,5	0,1	3*
коф-ый напиток		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	414*
итого		373	16,3	15,1	49,67	405	0,78	454	19,58	17,62	59,83	459,9	1,01	#ЗНАЧ!
обед														
борщ на мб с смет		150	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	63*
перловый гарнир		120	2,49	3,66	22,86	137,42	0	150	3,4	4,62	31,18	183,6	0	84
гуляш из печени		80	10,25	7,052	3,82	162,49	0	80	11,18	7,69	4,13	162,49	0	43
компот с/ф		150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	522
хлеб с отрубями		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого		540	18,53	15,917	71,41	554,35	8,1	680	21,84	18,81	92,95	671,09	10,14	#ЗНАЧ!
напиток лимонный		150	0,11	0,01	18,32	72	4,8	200	0,15	0,013	24,43	96	6,4	413*
ИТОГО		150	0,11	0,01	18,32	72	4,8	200	0,15	0,013	24,43	96	6,4	#ЗНАЧ!
ужин														
суп картоф		150	0,75	0,927	7,5	39,46	8,95	200	1,26	1,83	12,58	68,64	15	158
пирожок печеный из дрож		70	3,87	4,32	24,4	162	18,51	70	4,51	5,04	28,47	189	21,6	142
чай с сахаром		200	4	0	12,13	47	2	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого		420	8,62	5,247	44,03	248,46	29,46	470	9,77	6,87	53,18	304,64	38,6	#ЗНАЧ!
итого день		1483	43,56	36,274	183,43	1279,81	43,14	1804	51,34	43,313	230,39	1531,63	56,15	#ЗНАЧ!
за 10 дней		14769,20	436,84	455,04	2052,30	13751,30	353,56	17903,00	453,10	558,69	2485,85	17304,98	456,12	#ЗНАЧ!









