

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Дети 12-18****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молоч. жидкая	180	6,8	9,5	24,3	210,6	228,2
	Кофейный напиток на молоке.	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Колбаса в/к	15	2,1	3,3		38,1	16
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
Итого за Завтрак1		483	18,6	23,7	75,3	590,9	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Икра кабачковая для ДП	100	1,8	12,1	7,4	146,3	578
	Щи по-уральски (с крупой)	300	13,5	24,3	43,2	444	99
	Птица отварная к 1му блюду	30	4,1	3,6	0,1	40,5	341
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	450	31,1	18,5	21,6	414	275
	Зефир в асс.	20	0,2		16	65,2	507
	Компот из изюма.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Обед		1 255	62,4	60,6	188,1	1576,4	
Полдник							
	Кисель из с/м клюквы	200	0,2	0,2	19,9	82,8	418
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком	80	4,4	2	37	183,2	476
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
Итого за Полдник		380	25,6	6,2	59,9	402	
Ужин1							
	Салат "Купидон"	100	8,5	12,6	30,1	115,6	131
	Котлеты, биточки, шницели.	100	15,1	10,3	13,3	212	307
	Соус молочный.	20	0,7	1,4	1,8	22,4	384
	Макароны отварные.	200	7	5	32,8	222	246
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Сыр.	20	5,6	2,9		50	13
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Ужин1		795	48,2	34,2	161,2	1020,4	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		200	8	3	28,6	180	
Итого за день		3 583	164,9	129,2	559,8	3980,5	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша из пшена и риса молочная жид. "Дружба"	180	6,8	9,5	24,3	210,6	228
	Какао-напиток с молоком	200	4,1	4	16	116	434
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
Итого за Завтрак1		483	22	23,4	76,5	606,3	
Завтрак2	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед	Салат из свежих овощей.	100	1,4	10,2	3,5	108	31
	Суп картофельный с бобовыми (горох луц.)	300	6,9	5,1	23,4	168	115
	Мясо отварное к 1му блюду	30	7,3	4,4		66,9	289
	Печень по-строгановски.	100	15,4	8,4	5,1	150	302
	Картофель отв., с р\м	350	7,1	14	41,3	357	360
	Капуста цветная отв. с маслом сливочным	60	3,5	2,4	3,1	40,2	162
	Компот из кураги.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Обед		1 295	53,3	46,6	176,2	1356,5	
Полдник	Суфле творожное паровое.	150	21,8	15,6	21	315	269
	Молоко сгущеное	20	1,4	1	11	59	61
	Компот из чернослива.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
Итого за Полдник		370	23,8	16,8	58,6	484	
Ужин1	Салат из огурцов свежих.	100	0,7	12,5	1,7	122	36
	Колбаски детские (сосиски) отв.	100	13	21		232	340
	Капуста б\к тушеная	350	6,3	11,6	15,8	252	171
	Чай с лимоном.	200	0,2	0,1	10,2	42,5	431
	Яйцо вар. вкрутую	53	12,7	11,5	0,7	157	261
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Ужин1		958	44	58,6	101,6	1161,9	
Ужин2	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		200	5,8	6,4	8	112	
Итого за день		3 776	151	153,3	467,6	3931,5	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет с сыром запеч.	130	11,1	9,9	2,1	140,4	254
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	22	147,8	684
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Горошек зелёный консервированный.	50	1,4	1,2	2,3	26	244
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
Итого за Завтрак1		468	24,2	23,6	62,6	556,4	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Салат из отв. свёклы с чесноком	100	1,6	7,1	8,3	103,6	555
	Суп из овощей с фасолью	300	3,6	5,7	9,9	105	110
	Жаркое по-домашнему	400	29,6	36,8	38,8	584	294
	Компот из клюквы	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Вафли в асс.	40	1,1	1,3	30,9	141,6	508
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Обед		1 195	47,2	52,9	178,5	1360	
Полдник							
	Кисель из с\м брусники	200	0,4	0,2	23	96	418
	Булочка "Городская"	100	8,9	6,3	50,8	296	500
Итого за Полдник		300	9,3	6,5	73,8	392	
Ужин1							
	Салат из помидоров с перцем сладким с р.м	100	1,1	10,1	4,1	111,7	40
	Рыба (филе) припущенная.	230	36,8	5,1	0,9	193,2	272
	Рагу овощное вар1.	350	7,4	16,1	37,5	360,5	175
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
	Сыр.	20	5,6	2,9		50	13
	Итого за Ужин1		1 055	62,2	36,2	125,7	1113,8
Ужин2							
	Ряженка.	200	5,8	5	8,4	128	439
Итого за Ужин2		200	5,8	5	8,4	128	
Итого за день		3 688	150,8	125,7	495,7	3761	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молоч. жидкая	180	6,8	9,5	24,3	210,6	228,2
	Какао-напиток с молоком	200	4,1	4	16	116	434
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
Итого за Завтрак1		568	38,8	25,2	79,5	704,8	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Салат из кальмаров с яблоками.	100	9,7	5,8	4,3	108	66
	Рассольник ленинградский	300	3	5,7	15,3	126	104
	Птица отварная	150	20,7	17,9	0,6	202,5	341
	Макароны отварные.	250	8,8	6,3	41	277,5	246
	Соус красный	30	0,5	0,5	1,3	11,4	377
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,2	0,2	17,8	74	409
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Обед		1 185	54	38,3	153,5	1155,8	
Полдник							
	Компот из с/м вишни.	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Пирожки печеные из теста дрожжевого (с картофелем)	100	255,2	33,7	1652,4	7922	476
Итого за Полдник		300	255,4	33,8	1669,8	7991,4	
Ужин1							
	Салат "Светофор"	100	2,3	12,2	66,9	86	156
	Тефтели мясные с рисом пар.	100	13,9	14,7	6,5	215	318
	Сельдь с луком и р.м.	45	5,6	5,4	0,9	74,7	579
	Картофель отв., зап. со сливочным маслом	400	9,1	11,7	61,2	462,4	667
	Чай с лимоном.	200	0,2	0,1	10,2	42,5	431
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
	Соус молочный.	20	0,7	1,4	1,8	22,4	384
Итого за Ужин1		1 020	42,9	47,4	220,7	1259,4	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		200	8	3	28,6	180	
Итого за день		3 743	401,2	149,2	2198,8	11502,2	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша рисовая молочная жид.	180	6,8	9,7	24,3	210,6	228,3
	Кофейный напиток на молоке.	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Ветчина детская	20	8,5	13,1		152	17
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
Итого за Завтрак1		488	25	33,7	75,3	704,8	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Икра кабачковая для ДП	100	1,8	12,1	7,4	146,3	578
	Борщ "Сибирский"	300	4,5	5,4	21	150	85
	Мясо отварное к 1му блюду	30	7,3	4,4		66,9	289
	Котлеты рыбные любительские	140	16,1	4,1	7,4	128,8	280
	Пюре картофельное.	300	11,4	13,5	27,6	279	362
	Компот из с/м брусники.	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Обед		1 225	52,4	41,5	154	1196,8	
Полдник							
	Компот из с/м смородины	200	0,2	0,1	17,5	69,4	680
	Запеканка творожная с изюмом запеченная	200	33,3	23,4	41,6	518,2	613
	Джем в асс.	40	0,2		29,2	113,6	456
Итого за Полдник		440	33,7	23,5	88,3	701,2	
Ужин1							
	Огурец свежий.	50	0,4	0,1	1,3	7	70
	Салат Степной	100	1,5	10,2	7,7	129	41
	Голубцы лен. с отв. мясом	350	25,6	25,6	32,6	466,2	649
	Чай зеленый с сахаром	200			10	39,9	430,1
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Ужин1		855	38,6	37,8	124,8	998,5	
Ужин2							
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		200	5,8	6,4	8	112	
Итого за день		3 678	157,6	144,4	497,1	3924,1	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Суп молочный с изделиями макаронными	180	5,8	6,3	18,4	154,8	133
	Какао-напиток с молоком	200	4,1	4	16	116	434
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
Итого за Завтрак1		483	21	20,2	70,6	550,5	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Салат рыбный с капустой морской	150	10,7	8,1	6,5	141	68
	Суп крестьянский с крупой	300	2,1	6,3	16,5	126	108
	Запеканка картофельная с отв. мясом	400	36,4	13,6	32,4	480	332
	Соус сметанный.	20	0,6	2,7	1,5	33	387
	Отвар шиповника.	200	0,5	0,2	15,7	77,4	686
	Конфеты.	30	1,1	4,9	21,3	136,5	504
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Обед		1 255	62,5	37,7	167,1	1350,3	
Полдник							
	Кисель из см брусники	200	0,4	0,2	23	96	418
	Пирожки из теста дрожжевого с капустой и яйцом.	100	6,5	5,3	36,6	220	476
Итого за Полдник		300	6,9	5,5	59,6	316	
Ужин1							
	Винегрет с р.м.	100	2,6	16,3	11,4	203	72
	Томаты свежие.	50	0,6	0,1	1,9	12	71
	Колбаски детские (сосиски) отв.	100	13	21		232	340
	Макароны отварные.	250	8,8	6,3	41	277,5	246
	Чай с лимоном.	200	0,2	0,1	10,2	42,5	431
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Ужин1		855	36,3	45,7	137,7	1123,4	
Ужин2							
	Ряженка.	200	5,8	5	8,4	128	439
	Печенье.	40	3,4	4,5	27,9	165,6	509
Итого за Ужин2		240	9,2	9,5	36,3	293,6	
Итого за день		3 603	138	120,1	518	3844,6	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша из овсяных хлопьев молоч.	180	6,8	9,5	24,3	210,6	228
	Кофейный напиток на молоке.	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Колбаса в/к	15	2,1	3,3		38,1	16
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
Итого за Завтрак1		483	18,6	23,7	75,3	590,9	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Салат из свежих овощей с яблоком.	150	1,3	12,8	8,8	157,1	568
	Суп рыбный (из консерв)	300	12,2	3,1	20	181,3	592
	Биточки мясные пар.	100	16,3	13,2	6,6	208,5	308
	Каша гречневая рассып-я	200	11,4	11,2	54	353,2	353
	Соус красный	20	0,3	0,3	0,9	7,6	377
	Компот из см клубники	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Обед		1 125	52,8	42,6	180,9	1333,5	
Полдник							
	Компот из изюма.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Ватрушка "С творогом"	150	15,8	16,2	50,9	436,2	703
Итого за Полдник		350	16,4	16,4	77,5	546,2	
Ужин1							
	Икра кабачковая для ДП	100	1,8	12,1	7,4	146,3	578
	Котлета рубленая из птицы	120	19,4	20,5	20,4	357,6	347
	Картофель отв., с р\м	350	7,1	14	41,3	357	360
	Сыр.	20	5,6	2,9		50	13
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Ужин1		945	45,2	51,5	152,3	1309,3	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
	Печенье.	40	3,4	4,5	27,9	165,6	509
Итого за Ужин2		240	11,4	7,5	56,5	345,6	
Итого за день		3 613	146,5	143,2	589,2	4336,3	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молоч. жидкая	180	6,8	9,5	24,3	210,6	228,2
	Какао-напиток с молоком	200	4,1	4	16	116	434
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
Итого за Завтрак1		483	22	23,4	76,5	606,3	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Салат из св. огурцов с перцем и р.м.	100	0,8	7,1	2,6	77,5	564
	Солянка	300	12,9	29,4	70,5	303,9	223
	Рыба, туш. в томате с овощами	180	0,9	8,1	7,7	108	274
	Пюре картофельное.	350	13,3	15,8	32,2	325,5	362
	Компот из с/м брусники.	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Мармелад.	20			15,9	64,2	505
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421	
Итого за Обед		1 305	39,2	62,4	219,5	1304,9	
Полдник							
	Кисель из с\м смородины	200	0,2	0,2	20,8	86,6	418
	Колбаска детская (сосиска), зап. в тесте	100	9,1	12,7	21,6	246,7	637
Итого за Полдник		300	9,3	12,9	42,4	333,3	
Ужин1							
	Винегрет с р.м.	150	3,9	24,5	17,1	304,5	72
	Птица тушеная	150	19,4	17	4,8	259,5	343
	Каша перловая рассыпчатая	220	6,4	7,7	50,4	297	353
	Чай с лимоном.	200	0,2	0,1	10,2	42,5	431
	Йогурт с м.д.ж. 2-3 %	125	6,3	4	10,6	108,8	404
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Ужин1		1 000	47,3	55,2	166,3	1368,7	
Ужин2							
	Ряженка.	200	5,8	5	8,4	128	439
Итого за Ужин2		200	5,8	5	8,4	128	
Итого за день		3 758	125,7	160,4	559,8	3952	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет натуральный.	130	13	15,7	2,6	177,7	253
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	22	147,8	684
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Колбаса в/к	15	2,1	3,3		38,1	16
	Горошек зелёный консервированный.	50	1,4	1,2	2,3	26	244
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
Итого за Завтрак1		483	28,2	32,7	63,1	631,8	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром	100	3,3	4,4	8,1	84,6	57
	Огурец свежий.	40	0,3		1	5,6	70
	Щи зелёные	300	6,3	7,8	15,6	159	98
	Рагу из птицы	400	24	31,6	35,6	524	342
	Компот из клюквы	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Вафли в асс.	40	1,1	1,3	30,9	141,6	508
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Обед		1 235	46,3	47,1	181,8	1340,6	
Полдник							
	Компот из изюма.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Суфле творожное паровое.	200	29	20,8	28	420	269
	Джем в асс.	40	0,2		29,2	113,6	456
Итого за Полдник		440	29,8	21	83,8	643,6	
Ужин1							
	Салат "Свежий"	100	1	10,8	2,5	111	34
	Тефтели мясные с рисом пар.	100	13,9	14,7	6,5	215	318
	Капуста б/к тушеная	350	6,3	11,6	15,8	252	171
	Чай с лимоном.	200	0,2	0,1	10,2	42,5	431
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Ужин1		905	32,5	39,1	108,2	976,9	
Ужин2							
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		200	5,8	6,4	8	112	
Итого за день		3 733	144,7	147,8	491,6	3915,7	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша из овсяных хлопьев молоч.	180	6,8	9,5	24,3	210,6	228
	Какао-напиток с молоком	200	4,1	4	16	116	434
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Ветчина детская	20	8,5	13,1		152	17
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
Итого за Завтрак1		488	26,3	34,3	76,5	720,8	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Салат Мимоза	100	7,1	5,4	4,3	94	133
	Суп вермишелевый	300	3	4,8	17,1	123	128
	Говядина, туш. с черносливом	100	19,5	5,8	11,9	180	296
	Картофель отв., зап. со сливочным маслом	400	9,1	11,7	61,2	462,4	667
	Компот из кураги.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Обед		1 255	50,4	29,8	194,3	1325,8	
Полдник							
	Кисель из см клубквы	200	0,2	0,2	19,9	82,8	418
	Изделие хлебобулочное слоеное	100	7,9	9,4	55,5	339	408
Итого за Полдник		300	8,1	9,6	75,4	421,8	
Ужин1							
	Салат картофельный.	100	1,7	10,3	12,9	151,4	44
	Котлета рыбная	140	15,8	6,4	19,6	200,2	279
	Капуста цвет. отв., запеч. в соусе сухарном	350	9,2	34	23,7	452,1	550
	Чай с лимоном.	200	0,2	0,1	10,2	42,5	431
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Ужин1		945	38	52,7	139,6	1202,6	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		200	8	3	28,6	180	
Итого за день		3 658	132,9	130,9	561,1	4061,8	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша рисовая молочная жид.	180	6,8	9,7	24,3	210,6	228,3
	Кофейный напиток на молоке.	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами	50	17,6	7	21,8	221	10
	Хлеб пшеничный.	40	3,4	0,6	18	91,2	480
Итого за Завтрак1		478	30,6	27,1	79	682,6	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Салат "Купидон"	100	8,5	12,6	30,1	115,6	131
	Суп картофельный с бобовыми (горох луц.)	300	6,9	5,1	23,4	168	115
	Птица отварная к 1му блюду	35	4,8	4,2	0,1	47,3	341
	Тефтели мясные с рисом пар.	130	18	19,1	8,5	279,5	318
	Каша гречневая рассып-я	220	12,6	12,4	59,4	388,6	353
	Соус красный	20	0,3	0,3	0,9	7,6	377
	Компот из см вишни.	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Обед		1 160	62,4	55,7	213	1432,4	
Полдник							
	Компот из чернослива.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Бутерброды с икрой зернистой рец.2	32	14,4	10,6	32,5	283	11
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
Итого за Полдник		332	36	14,8	62,1	529	
Ужин1							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1	10,8	2,5	111	35
	Рыба, туш. в томате с овощами	200	1	9	8,6	120	274
	Пюре картофельное.	250	9,5	11,3	23	232,5	362
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Сыр.	20	5,6	2,9		50	13
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Ужин1		925	28,4	36	117,3	911,9	
Ужин2							
	Ряженка.	200	5,8	5	8,4	128	439
Итого за Ужин2		200	5,8	5	8,4	128	
Итого за день		3 565	165,3	140,1	526,5	3894,7	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молоч. жидкая	200	7,5	10,6	27	234	228,2
	Кофейный напиток на молоке.	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Сыр.	20	5,6	2,9		50	13
	Хлеб пшеничный.	50	4,3	0,7	22,6	114	480
Итого за Завтрак1		478	20,2	24	64,5	557,8	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Икра кабачковая для ДП	100	1,8	12,1	7,4	146,3	578
	Рассольник ленинградский	300	3	5,7	15,3	126	104
	Запеканка картофельная с отв. мясом	350	31,9	11,9	28,4	420	332
	Соус молочный.	20	0,7	1,4	1,8	22,4	384
	Компот из с\м смородины	200	0,2	0,1	17,5	69,4	680
	Конфеты.	30	1,1	4,9	21,3	136,5	504
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421	
Итого за Обед		1 155	49,8	38	164,9	1277	
Полдник							
	Компот из кураги.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Запеканка творожная с изюмом запеченная	100	16,7	11,7	20,8	259,1	613
	Джем в асс.	40	0,2		29,2	113,6	456
Итого за Полдник		340	17,5	11,9	76,6	482,7	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с перцем.	150	18,5	7,4	5,7	164	67
	Котлета натуральная руб.	100	18,8	23	3	288	305
	Макароны отварные.	200	7	5	32,8	222	246
	Чай с лимоном.	200	0,2	0,1	10,2	42,5	431
	Соус красный	20	0,3	0,3	0,9	7,6	377
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Ужин1		825	55,9	37,7	125,8	1080,5	
Ужин2							
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		200	5,8	6,4	8	112	
Итого за день		3 468	151,3	119,5	486,5	3720,8	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет натуральный.	130	13	15,7	2,6	177,7	253
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	22	147,8	684
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Горошек зелёный консервированный.	50	1,4	1,2	2,3	26	244
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
Итого за Завтрак1		568	47,1	33,4	66,1	729,7	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Огурцы консервированные	100	0,8	0,1	2,5	14	1 037
	Суп рыбный (из консерв)	300	12,2	3,1	20	181,3	592
	Гуляш из отв. мяса	100	13,5	5,9	3,4	118	299
	Картофель отв., зап. со сливочным маслом	400	9,1	11,7	61,2	462,4	667
	Конфеты.	15	0,6	2,4	10,6	68,3	504
	Компот из с/м брусники.	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Обед		1 270	47,5	25,2	188,3	1269,8	
Полдник							
	Кисель из с/м смородины	200	0,2	0,2	20,8	86,6	418
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком	100	5,5	2,5	46,2	229	476
Итого за Полдник		300	5,7	2,7	67	315,6	
Ужин1							
	Винегрет с р.м.	150	3,9	24,5	17,1	304,5	72
	Тефтели мясные с рисом пар.	100	13,9	14,7	6,5	215	318
	Капуста цвет. отв., запеч. в соусе сухарном	350	9,2	34	23,7	452,1	550
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Сыр.	20	5,6	2,9		50	13
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Ужин1		975	43,9	78,1	130,5	1420	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
	Печенье.	50	4,3	5,7	34,9	207	509
Итого за Ужин2		250	12,3	8,7	63,5	387	
Итого за день		3 833	158,6	149,6	562,1	4332,9	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша из пшена и риса молочная жид. "Дружба"	180	6,8	9,5	24,3	210,6	228
	Какао-напиток с молоком	200	4,1	4	16	116	434
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Йогурт с м.д.ж. 2-3 %	125	6,3	4	10,6	108,8	404
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Итого за Завтрак1	593	24,1	25,2	87,1	677,6	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2	470	2,1	1,5	46,7	210,8		
Обед							
	Салат из картофеля с редькой и яблоками	150	6,5	8,1	10,4	141	30
	Суп картофельный с перцем сладким	300	2,7	10,8	14,7	168	111
	Суфле из отварной индейки	120	16,6	11,7	4,5	198,2	652
	Рагу овощное вар1.	300	6,3	13,8	32,1	309	175
	Компот из плодов св.(груша)	200	0,2	0,2	17,6	74	409
	Конфеты.	30	1,1	4,9	21,3	136,5	504
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Обед	1 255	44,5	51,4	173,8	1383,1		
Полдник							
	Компот из чернослива.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Булочка Любимая	100	8,8	5	51,7	287	499
Итого за Полдник	300	9,4	5,2	78,3	397		
Ужин1							
	Салат овощной яблоками	150	3,9	5,9	7,4	99	27
	Азу из мяса отварного	100	15,3	16,5	5,9	233	300
	Пюре картофельное.	350	13,3	15,8	32,2	325,5	362
	Колбаса в/к	20	2,8	4,4		50,8	16
	Чай с лимоном.	200	0,2	0,1	10,2	42,5	431
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Ужин1	975	46,6	44,6	128,9	1107,2		
Ужин2							
	Печенье.	50	4,3	5,7	34,9	207	509
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2	250	10,1	12,1	42,9	319		
Итого за день	3 843	136,8	140	557,7	4094,7		

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша из овсяных хлопьев молоч.	180	6,8	9,5	24,3	210,6	228
	Какао-напиток с молоком	200	4,1	4	16	116	434
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Ветчина детская	20	8,5	13,1		152	17
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
Итого за Завтрак1		488	26,3	34,3	76,5	720,8	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Икра кабачковая для ДП	100	1,8	12,1	7,4	146,3	578
	Борщ "Сибирский"	300	4,5	5,4	21	150	85
	Фрикадельки мясные	35	6,4	5,3	0,2	74,2	86
	Котлеты рыбные любительские	130	15	3,8	6,9	119,6	280
	Картофель отв., зап. со сливочным маслом	400	9,1	11,7	61,2	462,4	667
	Компот из с/м брусники.	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Вафли в асс.	40	1,1	1,3	30,9	141,6	508
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Обед		1 360	49,2	41,6	218,2	1519,9	
Полдник							
	Компот из чернослива.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Пирожки из теста дрожжевого с капустой и яйцом.	80	5,2	4,2	29,3	176	476
Итого за Полдник		280	5,8	4,4	55,9	286	
Ужин1							
	Салат зелёный с помидорами.	100	1,1	8,2	3,2	92,8	34
	Котлета рубленая из птицы(филе индейки)	110	19,5	26,4	18,6	390,5	347
	Макароны отварные.	250	8,8	6,3	41	277,5	246
	Соус красный	20	0,3	0,3	0,9	7,6	377
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Хлеб пшеничный.	75	6,5	1,1	33,8	171	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Ужин1		830	40,6	43,2	144,6	1155,4	
Ужин2							
	Ряженка.	200	5,8	5	8,4	128	439
Итого за Ужин2		200	5,8	5	8,4	128	
Итого за день		3 628	129,8	130	550,3	4020,9	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша гречневая молочная вязкая	180	3,7	5,1	23,5	157,9	221
	Кофейный напиток на молоке.	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
Итого за Завтрак1		483	17,6	18,2	74,5	537,6	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Салат рыбный с капустой морской	150	10,7	8,1	6,5	141	68
	Суп овощной	300	3	6	9,9	105	109
	Рагу овощное с мясом отв.	350	27	30,5	36,2	518	301
	Компот из см вишни.	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Мармелад.	20			15,9	64,2	505
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Обед		1 175	52	46,6	159,1	1254	
Полдник							
	Суфле творожное паровое.	150	21,8	15,6	21	315	269
	Молоко сгущеное	15	1,1	0,8	8,3	44,3	61
	Компот из кураги.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
Итого за Полдник		365	23,5	16,6	55,9	469,3	
Ужин1							
	Салат из картофеля с редькой и яблоками	150	6,5	8,1	10,4	141	30
	Котлета рыбная	100	11,3	4,6	14	143	279
	Рис, припущенный с кукурузой	200	5,4	9,4	36,6	288,3	662
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
	Хлеб пшеничный.	75	6,5	1,1	33,8	171	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Ужин1		900	55,1	28,1	144,9	1095,3	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		200	8	3	28,6	180	
Итого за день		3 593	158,3	114	509,7	3747	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет, смешанный с продуктами мясными, запеченный	100	11,7	15	1,7	185	255
	Какао-напиток с молоком	200	4,1	4	16	116	434
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Горошек зелёный консервированный.	50	1,4	1,2	2,3	26	244
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
Итого за Завтрак1		438	24,1	27,9	56,2	569,2	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром	150	4,9	6,6	12,1	126,8	57
	Рассольник ленинградский	300	3	5,7	15,3	126	104
	Птица тушеная	160	20,6	18,1	5,1	276,8	343
	Рис отв.	230	5,5	9	43,5	276	355
	Компот из кураги.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Обед		1 195	45,7	41,5	175,8	1272	
Полдник							
	Компот из клюквы	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Булочка "Городская"	100	8,9	6,3	50,8	296	500
Итого за Полдник		300	9,1	6,4	68,2	365,4	
Ужин1							
	Салат зеленый с огурцами.	100	1	10,7	1,7	107	34
	Рыба, запеченная под соусом салатным	200	70,6	22,9	8,1	521,7	624
	Пюре картофельное.	350	13,3	15,8	32,2	325,5	362
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Хлеб пшеничный.	75	6,5	1,1	33,8	171	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		975	94,4	51,2	110,5	1283,2	
Ужин2							
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		200	5,8	6,4	8	112	
Итого за день		3 578	181,2	134,9	465,4	3812,6	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша рисовая молочная жид.	180	6,8	9,7	24,3	210,6	228,3
	Кофейный напиток на молоке.	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
Итого за Завтрак1		483	20,7	22,8	75,3	590,3	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1	10,8	2,5	111	35
	Суп картофельный с бобовыми (горох лущ.)	300	6,9	5,1	23,4	168	115
	Гуляш из отв. мяса	100	13,5	5,9	3,4	118	299
	Каша перловая рассыпчатая	230	6,7	8,1	52,7	310,5	353
	Компот из с/м брусники.	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Зефир в асс.	20	0,2		16	65,2	507
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Обед		1 105	39,6	31,9	188,6	1198,5	
Полдник							
	Отвар шиповника.	200	0,5	0,2	15,7	77,4	686
	Ватрушка с сыром	100	12,2	14,4	33,4	326,6	704
Итого за Полдник		300	12,7	14,6	49,1	404	
Ужин1							
	Салат Степной	150	2,3	15,3	11,6	193,5	41
	Рагу из птицы	320	19,2	25,3	28,5	419,2	342
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами	50	17,6	7	21,8	221	10
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Хлеб пшеничный.	50	4,3	0,7	22,6	114	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		820	46,4	49	119,2	1105,7	
Ужин2							
	Ряженка.	200	5,8	5	8,4	128	439
Итого за Ужин2		200	5,8	5	8,4	128	
Итого за день		3 378	127,3	124,8	487,3	3637,3	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша пшениная вяз. с тыквой	180	5,8	9,9	35,3	259,2	222
	Какао-напиток с молоком	200	4,1	4	16	116	434
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Ветчина детская	20	8,5	13,1		152	17
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
Итого за Завтрак1		488	25,3	34,7	87,5	769,4	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Салат "Весна"	100	2,2	14,2	2,7	148,2	31
	Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,3	7	1 037
	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	300	3	8,7	17,1	159	112
	Рыба (филе) припущенная.	230	36,8	5,1	0,9	193,2	272
	Картофель отв., зап. со сливочным маслом	400	9,1	11,7	61,2	462,4	667
	Компот из с\м смородины	200	0,2	0,1	17,5	69,4	680
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Обед		1 435	62,8	41,8	173,9	1395,6	
Полдник							
	Компот из чернослива.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Пудинг из творога, запеченный	130	18,1	14,3	30,2	331,5	266
	Джем в асс.	40	0,2		29,2	113,6	456
Итого за Полдник		370	18,9	14,5	86	555,1	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с яблоками.	150	14,6	8,7	6,5	162	66
	Тефтели мясные с рисом пар.	100	13,9	14,7	6,5	215	318
	Рагу овощное вар1.	320	6,7	14,7	34,2	329,6	175
	Фиточай	200			10	39,9	685
	Хлеб пшеничный.	75	6,5	1,1	33,8	171	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Ужин1		920	45,9	40	128,1	1091,5	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		200	8	3	28,6	180	
Итого за день		3 883	163	135,5	550,8	4202,4	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молоч. жидкая	180	6,8	9,5	24,3	210,6	228,2
	Кофейный напиток на молоке.	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Йогурт с м.д.ж. 2-3 %	125	6,3	4	10,6	108,8	404
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
Итого за Завтрак1		593	22,8	24,4	85,9	661,6	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Винегрет с р.м.	150	3,9	24,5	17,1	304,5	72
	Томаты свежие.	80	0,9	0,2	3	19,2	71
	Щи из свеж. капусты с картофелем	300	3,6	5,7	15,6	129	96
	Азу из мяса отварного	100	15,3	16,5	5,9	233	300
	Рис отв.	220	5,3	8,6	41,6	264	355
	Компот из изюма.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421	
Итого за Обед		1 205	40,7	57,6	183	1416,1	
Полдник							
	Ватрушка "С творогом"	100	10,5	10,8	33,9	290,8	703
	Кисель из см смородины	200	0,2	0,2	20,8	86,6	418
Итого за Полдник		300	10,7	11	54,7	377,4	
Ужин1							
	Салат "Светофор"	100	2,3	12,2	66,9	86	156
	Шницель рыбный.	170	24,3	11,2	16,3	265,2	285
	Пюре картофельное.	350	13,3	15,8	32,2	325,5	362
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
	Хлеб пшеничный.	50	4,3	0,7	22,6	114	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Ужин1		960	52,8	43	185,1	1044,2	
Ужин2							
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
	Печенье.	40	3,4	4,5	27,9	165,6	509
Итого за Ужин2		240	9,2	10,9	35,9	277,6	
Итого за день		3 768	138,3	148,4	591,3	3987,7	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 3

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Суп молочный с изделиями макаронными	180	5,8	6,3	18,4	154,8	133
	Чай сладкий с молоком.	200	1,6	1,6	12,4	70,1	432
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
Итого за Завтрак1		568	35,3	19,6	70	603,1	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Салат из отв. свёклы с чесноком	100	1,6	7,1	8,3	103,6	555
	Солянка	300	12,9	29,4	70,5	303,9	223
	Печень по-строгановски.	100	15,4	8,4	5,1	150	302
	Картофель отв., с р\м	350	7,1	14	41,3	357	360
	Компот из плодов св.(груша)	200	0,2	0,2	17,6	74	409
	Конфеты.	30	1,1	4,9	21,3	136,5	504
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Обед		1 235	49,4	65,9	237,3	1481,4	
Полдник							
	Компот из изюма.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Булочка Любимая	100	8,8	5	51,7	287	499
Итого за Полдник		300	9,4	5,2	78,3	397	
Ужин1							
	Салат Степной	150	2,3	15,3	11,6	193,5	41
	Колбаски детские (сосиски) отв.	100	13	21		232	340
	Капуста б\к тушеная	350	6,3	11,6	15,8	252	171
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Хлеб пшеничный.	50	4,3	0,7	22,6	114	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Ужин1		933	30,3	56,1	97,2	1067,3	
Ужин2							
	Печенье.	50	4,3	5,7	34,9	207	509
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		250	12,3	8,7	63,5	387	
Итого за день		3 756	138,8	157	593	4146,6	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша из овсяных хлопьев молоч.	180	6,8	9,5	24,3	210,6	228
	Какао-напиток с молоком	200	4,1	4	16	116	434
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
	Хлеб пшеничный.	75	6,5	1,1	33,8	171	480
Итого за Завтрак1		478	21,6	23,4	74,2	594,9	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Салат из морской капусты пром. пр-ва	150	1,5	15	10,5	183	526
	Суп вермишелевый	300	3	4,8	17,1	123	128
	Мясо отварное к 1му блюду	35	8,5	5,1		78,1	289
	Тефтели мясные с рисом пар.	100	13,9	14,7	6,5	215	318
	Рагу овощное вар1.	300	6,3	13,8	32,1	309	175
	Компот из см смородины	200	0,2	0,1	17,5	69,4	680
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421	
Итого за Обед		1 240	44,5	55,4	156,9	1333,9	
Полдник							
	Отвар шиповника.	200	0,5	0,2	15,7	77,4	686
	Колбаска детская (сосиска), зап. в тесте	100	9,1	12,7	21,6	246,7	637
Итого за Полдник		300	9,6	12,9	37,3	324,1	
Ужин1							
	Огурец свежий.	150	1,2	0,2	3,9	21	70
	Котлета рубленая из птицы	130	21,1	22,2	22,1	387,4	347
	Каша гречневая рассып-я	230	13,2	12,9	62,1	406,2	353
	Соус красный	20	0,3	0,3	0,9	7,6	377
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Ужин1		885	47,1	37,6	172,2	1220,6	
Ужин2							
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		200	5,8	6,4	8	112	
Итого за день		3 573	130,7	137,2	495,3	3796,3	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет с сыром запеч.	130	11,1	9,9	2,1	140,4	254
	Кофейный напиток на молоке.	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Хлеб пшеничный.	75	6,5	1,1	33,8	171	480
	Горошек зелёный консервированный.	50	1,4	1,2	2,3	26	244
Итого за Завтрак1		463	21,8	22	53,1	497,2	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Икра кабачковая для ДП	150	2,7	18,1	11,1	219,5	578
	Суп картофельный с перцем сладким	300	2,7	10,8	14,7	168	111
	Тефтели из рыбы	180	19,1	11,2	25,4	259,2	288
	Картофель, туш.с луком	350	6,1	18,2	40,5	373,4	669
	Вафли в асс.	40	1,1	1,3	30,9	141,6	508
	Компот из клюквы	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Обед		1 375	43	61,6	213,2	1587,5	
Полдник							
	Кисель из см смородины	200	0,2	0,2	20,8	86,6	418
	Запеканка творожная с изюмом запеченная	180	30	21,1	37,4	466,4	613
	Джем в асс.	40	0,2		29,2	113,6	456
Итого за Полдник		420	30,4	21,3	87,4	666,6	
Ужин1							
	Салат Степной	100	1,5	10,2	7,7	129	41
	Котлеты, биточки, шницели.	100	15,1	10,3	13,3	212	307
	Макароны отварные.	200	7	5	32,8	222	246
	Соус молочный.	20	0,7	1,4	1,8	22,4	384
	Чай с лимоном.	200	0,2	0,1	10,2	42,5	431
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Ужин1		775	35,6	28,9	139	984,3	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		200	8	3	28,6	180	
Итого за день		3 703	140,9	138,3	568	4126,4	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молоч. жидкая	180	6,8	9,5	24,3	210,6	228,2
	Какао-напиток с молоком	200	4,1	4	16	116	434
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
	Хлеб пшеничный.	75	6,5	1,1	33,8	171	480
Итого за Завтрак1		478	21,6	23,4	74,2	594,9	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Салат из отв. свёклы с чесноком	100	1,6	7,1	8,3	103,6	555
	Суп из овощей.	300	3	6	9,9	105	109,3
	Азу из мяса отварного	100	15,3	16,5	5,9	233	300
	Пюре картофельное.	300	11,4	13,5	27,6	279	362
	Компот из кураги.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Обед		1 155	43	45,2	151,5	1187	
Полдник							
	Компот из с/м брусники.	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Ватрушка "С творогом"	150	15,8	16,2	50,9	436,2	703
Итого за Полдник		350	16	16,3	68,3	505,6	
Ужин1							
	Салат из огурцов свежих.	100	0,7	12,5	1,7	122	36
	Котлета натуральная руб.	100	18,8	23	3	288	305
	Рис, припущенный с кукурузой	200	5,4	9,4	36,6	288,3	662
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Ужин1		755	36,2	46,9	124,5	1096,7	
Ужин2							
	Ряженка.	200	5,8	5	8,4	128	439
Итого за Ужин2		200	5,8	5	8,4	128	
Итого за день		3 408	124,7	138,3	473,6	3723	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Суп молочный с изделиями макаронными	180	5,8	6,3	18,4	154,8	133
	Кофейный напиток на молоке.	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами	50	17,6	7	21,8	221	10
	Хлеб пшеничный.	50	4,3	0,7	22,6	114	480
Итого за Завтрак1		488	30,5	23,8	77,7	649,6	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Салат из помидоров с р.м..	150	2,4	18,2	7,1	210	37
	Борщ "С капустой и картофелем"	300	3	5,4	15,9	123	83
	Птица тушеная	120	15,5	13,6	3,8	207,6	343
	Макароны отварные.	200	7	5	32,8	222	246
	Компот из клюквы	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
	Конфеты.	30	1,1	4,9	21,3	136,5	504
Итого за Обед		1 155	40,3	49,1	171,5	1324,9	
Полдник							
	Компот из изюма.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Пирожки из теста дрожжевого с капустой и яйцом.	100	6,5	5,3	36,6	220	476
Итого за Полдник		300	7,1	5,5	63,2	330	
Ужин1							
	Салат из морской капусты пром. пр-ва	100	1	10	7	122	526
	Котлета рыбная	150	17	6,9	21	214,5	279
	Картофель отв., зап. со сливочным маслом	400	9,1	11,7	61,2	462,4	667
	Чай с лимоном.	200	0,2	0,1	10,2	42,5	431
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Ужин1		1 005	38,4	30,6	172,6	1197,8	
Ужин2							
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		200	5,8	6,4	8	112	
Итого за день		3 618	124,2	116,9	539,7	3825,1	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша рисовая молочная жид.	180	6,8	9,7	24,3	210,6	228,3
	Какао-напиток с молоком	200	4,1	4	16	116	434
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Хлеб пшеничный.	75	6,5	1,1	33,8	171	480
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
Итого за Завтрак1		478	21,6	23,6	74,2	594,9	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Салат зелёный с р.м.	100	1,4	10,2	1,8	104	33
	Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,3	7	1 037
	Рассольник ленинградский	300	3	5,7	15,3	126	104
	Жаркое по-домашнему	400	29,6	36,8	38,8	584	294
	Компот из с\м смородины	200	0,2	0,1	17,5	69,4	680
	Зефир в асс.	20	0,2		16	65,2	507
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Обед		1 225	45,9	54,8	163,9	1312	
Полдник							
	Суфле творожное паровое.	150	21,8	15,6	21	315	269
	Джем в асс.	40	0,2		29,2	113,6	456
	Кисель из с\м клюквы	200	0,2	0,2	19,9	82,8	418
Итого за Полдник		390	22,2	15,8	70,1	511,4	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с перцем.	150	18,5	7,4	5,7	164	67
	Колбаски детские (сосиски) отв.	100	13	21		232	340
	Капуста блк тушеная	300	5,4	9,9	13,5	216	171
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Ужин1		905	48,2	40,3	102,4	1010,4	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		200	8	3	28,6	180	
Итого за день		3 668	148	139	485,9	3819,5	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 4

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет, смешанный с продуктами мясными, запеченный	130	15,2	19,5	2,2	240,5	255
	Горошек зелёный консервированный.	50	1,4	1,2	2,3	26	244
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Хлеб пшеничный.	75	6,5	1,1	33,8	171	480
Итого за Завтрак1		463	23,3	28,5	48,4	539,3	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Винегрет с р.м.	150	3,9	24,5	17,1	304,5	72
	Щи из свеж. капусты с картофелем	300	3,6	5,7	15,6	129	96
	Мясо отварное к 1му блюду	35	8,5	5,1		78,1	289
	Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным	110	15,6	12,5	14,3	234,3	309
	Каша гречневая рассып-я	230	13,2	12,9	62,1	406,2	353
	Компот из плодов св.(груша)	200	0,2	0,2	17,6	74	409
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Обед		1 180	56,1	62,8	199,9	1582,5	
Полдник							
	Компот из кураги.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Булочка "Городская"	100	8,9	6,3	50,8	296	500
Итого за Полдник		300	9,5	6,5	77,4	406	
Ужин1							
	Салат "Свежий"	100	1	10,8	2,5	111	34
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	350	24,2	14,4	16,8	322	275
	Йогурт с м.д.ж. 2-3 %	125	6,3	4	10,6	108,8	404
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Ужин1		930	42,8	31,2	113,1	940,2	
Ужин2							
	Печенье.	40	3,4	4,5	27,9	165,6	509
	Ряженка.	200	5,8	5	8,4	128	439
Итого за Ужин2		240	9,2	9,5	36,3	293,6	
Итого за день		3 583	143	140	521,8	3972,4	

Рацион: Дети 12-18

Неделя: 4

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша гречневая молочная жид.	180	6,8	9,5	24,3	210,6	228
	Кофейный напиток на молоке.	180	2,5	2,9	13,3	90	433
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Хлеб пшеничный.	75	6,5	1,1	33,8	171	480
	Колбаса в/к	15	2,1	3,3		38,1	16
Итого за Завтрак1		458	17,9	23,4	71,5	569,5	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Салат из картофеля с редькой и яблоками	150	6,5	8,1	10,4	141	30
	Суп картофельный с бобовыми (горох луц.)	300	6,9	5,1	23,4	168	115
	Птица отварная	150	20,7	17,9	0,6	202,5	341
	Кабачки и цвет. капуста, запеченные в молоч. соусе	350	8,8	31,9	20,7	423,5	210
	Конфеты.	30	1,1	4,9	21,3	136,5	504
	Компот из чернослива.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Обед		1 335	55,7	70	176,2	1537,9	
Полдник							
	Компот из с\м вишни.	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Булочка Любимая	100	8,8	5	51,7	287	499
Итого за Полдник		300	9	5,1	69,1	356,4	
Ужин1							
	Салат из помидоров и огурцов с р.м.	150	1,5	19,1	4,1	193,5	38
	Тефтели мясные с рисом пар.	100	13,9	14,7	6,5	215	318
	Рагу овощное вар1.	350	7,4	16,1	37,5	360,5	175
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
	Чай с лимоном.	200	0,2	0,1	10,2	42,5	431
	Хлеб пшеничный.	80	6,9	1,1	36,1	182,4	480
	Хлеб ржаной.	75	4,2	0,8	37,1	174	421
Итого за Ужин1		1 055	55,1	55,9	134,5	1303,9	
Ужин2							
	Печенье.	50	4,3	5,7	34,9	207	509
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		250	10,1	12,1	42,9	319	
Итого за день		3 868	149,9	168	540,9	4297,5	

Итого за период	102 547	4323,4	3875,7	16444,5	118367,5	
Среднее значение за период		154,4	138,4	587,3	4227,4	

Составил _____ Крохина Алексан

Утвердил _____