

Меню для 5-11 классов. Комплекс II

С

Наименования пищевых продуктов приведены в соответствии с утвержденной Главным государственным санитарным врачом по городу Москве от 25.06.2010 номенклатурой пищевых продуктов, используемых в питании детей и подростков в образовательных учреждениях

	Наименование	Выход, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность г	витамины, мг				минеральные вещества, мг					№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)	
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	В2			І, мкг
День 1(понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная молочная	150	5,61	8,57	12,89	151,05	0,26	11,70	0,03	0,09	17,0	104,3	40,4	1,14	0,03	3,5	120209	120210
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,04	5,66	26,14	170,48	0,26	14,00	0,00	0,00	3,1	0,0	0,6	0,04	0	3,58	160104	
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	20	5,20	5,22	0,00	68,80	0,006	0,16	0,046	0,1	200,0	130,0	9,0	0,16	0,06	0	100102	
4	Хлеб зерновой пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	0,10	0,00	0,00	0,45	44,4	0,0	4,8	0,72	0,06	10	200101	
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0		
	Итого:		18,54	28,21	47,93	515,53	0,62	25,86	0,12	0,74	265,68	236,24	54,83	2,08	0,16	17,08		
Обед																		
1	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	0,89	6,13	2,12	67,79	0,02	9,18	0,00	1,22	25,0	16,5	16,5	0,41	0,03	3,36	100204	
2	Суп картофельный с горохом	250	8,25	2,00	17,50	120,50	0,23	5,85	0,03	0,15	38,1	87,3	35,9	2,00	0,075	2,9	110307	110308
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,00	0,044	0	180601	
4	Рыба (филе) припущенная	100	18,46	0,69	0,15	80,23	0,00	0,41	0,00	0,01	44,3	294,7	19,8	0,02	0,14	56,56	120405	
5	Рис отварной	150	4,83	6,87	52,94	292,88	0,03	0,00	0,06	0,15	2,1	60,8	18,6	0,53	0,0225	0	130301	130302
6	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,46	0,00	28,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,6	29,9	22,3	0,78	0,04	2,32	160211	
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
9	Печенье	20	4,10	2,30	13,20	94,00	0,40	11,20	0,05	0,00	3,10	0,00	0,36	0,40	0,04	0,05		
	Итого:		42,38	19,62	152,48	960,10	0,98	27,21	0,13	2,51	233,67	510,39	129,55	5,58	0,51	67,79		
Полдник																		
1	Ватрушка с джемом	50	3,55	2,45	29,75	155,25	0,05	0,31	0,01	1,25	5,7	18,6	4,9	0,31	0,015	3,28	190301	190303
2	Биоiogурт фруктовый питьевой	200	5,60	5,80	21,00	158,60	0,08	1,20	0,06	0,00	244,0	192,0	30,0	0,18	0,2	9		
	Итого:		9,15	8,25	50,75	313,85	0,13	1,51	0,07	1,25	249,69	210,60	34,94	0,49	0,215	12,28		
	Итого за день		70,07	56,07	251,15	1789,48	1,72	54,58	0,31	4,49	749,04	957,23	219,31	8,15	0,89	97,15		
День 2(вторник)																		
Завтрак																		
1	Сырники	150	10,50	24,00	51,00	462,00	0,09	0,33	0,11	0,66	211,4	308,3	31,3	0,99	0,375	2,415	120313	120314
2	Соус шоколадный	20	0,70	1,10	2,32	21,98	0,01	0,07	0,01	0,30	25,4	36,3	3,9	0,12	0,25	0,48		140202
3	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	19,96	108,86	0,00	0,00	0,00	0,00	10,12	0,00	0,00	2,16	0,06	0,00	160107	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0		
6	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,56	0,56	13,72	65,80	0,10	5,78	0,06	0,03	39,6	194,0	34,0	2,20	0,224	1,2	210110	
	Итого:		13,36	34,44	97,73	788,04	0,27	6,18	0,22	1,39	317,37	540,51	72,36	5,97	0,96	4,40		
Обед																		
1	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	0,48	5,99	4,32	72,89	0,02	16,02	0,00	1,13	27,4	18,9	10,4	0,37	0,024	1,47	100201	
2	Суп-пюре куриный	250	7,25	8,50	13,00	157,50	0,10	1,78	0,05	0,38	64,4	124,9	20,3	0,83	0,125	9	110407	110408
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,00	0,044	0	180601	
4	Печень тушеная (говяжья)	80	13,36	6,24	6,00	133,60	0,14	6,17	4,01	0,71	25,7	196,0	13,3	3,96	1,12	4,54	120515	120516
5	Соус сметанный	30	0,48	1,68	1,47	22,92	0,01	0,12	0,04	0,13	26,9	20,3	3,4	0,09	0,033	1,35	140106	140107
6	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,59	8,16	40,76	266,75	0,21	0,00	0,03	0,08	18,6	198,5	133,3	4,46	0,1125	0,51	130309	130310
7	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	200	0,20	0,04	24,98	104,48	0,00	40,00	0,00	0,14	19,50	13,52	8,10	0,28	0	4,89	160203	
8	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	190101
	Итого:		34,75	32,24	128,32	944,17	0,76	64,09	4,12	3,50	268,08	593,27	204,75	11,43	1,58	24,36		
Полдник																		

1	Булочка	50	2,93	3,80	28,15	141,45	0,09	1,60	0,01	0,50	6,2	27,9	5,4	0,41	0,02	0,87	190103	190102	
2	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	1,40	0,00	24,00	96,00	0,21	4,00	0,06	0,70	21,0	16,0	23,0	0,7	0	0,4			
	Итого:		4,33	3,80	52,15	237,45	0,30	5,60	0,07	1,20	27,23	43,91	28,38	1,11	0,02	1,27			
	Итого за день		52,43	70,48	278,20	1969,66	1,32	75,87	4,41	6,09	612,68	1177,69	305,48	18,51	2,56	30,03			
День 3 (среда)																			
Завтрак																			
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	200	7,28	6,76	36,92	225,60	0,80	16,00	0,00	4,00	40,0	64,0	0,0	4,48	0,6	9	120215		
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105		
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,00	22,0	0,1	4,8	1,00	0,176	8	120304		
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102		
5	Пирожок с клубникой или Пирожок с клубничным джемом	50	3,50	1,20	27,50	134,80	0,13	0,00	0,06	0,94	27,9	104,5	14,2	0,06	0,04	0,19	190201 190202	190203	
	Итого:		17,41	13,09	85,33	517,70	1,03	16,00	0,16	5,24	135,82	168,62	25,80	6,06	0,876	17,97			
Обед																			
1	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	60	0,85	4,66	3,94	58,74	0,02	8,21	0,00	1,76	10,9	18,1	9,4	0,40	0,018	1,13	100505		
2	Суп-пюре из цветной капусты	250	3,75	3,25	17,50	113,75	0,10	13,85	0,03	0,35	40,3	65,5	27,5	1,20	0,075	1,95	110403	110404	
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,00	0,044	0	180601		
4	Говядина тушеная с картофелем	200	14,20	3,80	13,60	145,40	0,20	8,74	0,04	0,38	43,8	283,1	60,7	4,30	0,26	3,68	120511	120512	
5	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,14	0,10	19,72	81,08	0,00	2,00	0,00	0,16	15,9	6,4	6,6	0,94	0,02	2,32	160208		
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103		
	Итого:		23,48	8,78	88,62	585,01	0,58	24,60	0,07	1,83	185,52	376,18	110,77	7,89	0,519	10,55			
Полдник																			
1	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	19,96	108,86	0,00	0,00	0,00	0,00	10,12	0,00	0,00	2,16	0,06	0,00	160107		
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0			
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	20	5,20	5,22	0,00	68,80	0,006	0,16	0,046	0,1	200,0	130,0	9,0	0,16	0,06	0	100102		
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102		
	Итого:		6,80	14,00	30,69	307,06	0,07	0,16	0,09	0,50	240,94	131,90	12,20	2,82	0,17	0,3			
	Итого за день		47,69	35,87	204,64	1409,77	1,68	40,76	0,31	7,57	562,28	676,70	148,77	16,77	1,57	28,82			
День 4 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Каша пшеничная молочная	150	4,32	7,76	20,16	167,69	0,11	21,38	0,05	0,12	15,7	82,8	30,4	0,96	0,015	4,95	120201	120202	
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,10	39,02	0	2,86	0	0,02	15,7	7,3	6,0	0,64	0	2,13	160106		

3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102		
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0			
5	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	3,30	1,10	46,20	211,20	0,15	9,09	0,09	0,04	62,2	304,8	53,4	3,45	0,352	1,2	210103		
Итого:			9,26	17,64	87,19	547,31	0,33	33,32	0,17	0,58	124,45	396,78	92,96	5,55	0,42	8,58			
Обед																			
1	Винегрет овощной	60	0,94	6,11	4,02	77,54	0,04	5,25	0,00	1,11	13,1	26,9	11,0	0,46	0,024	1,82	100501		
2	Суп с макаронными изделиями	250	4,75	2,75	12,25	91,25	0,05	3,08	0,03	0,13	16,8	84,2	15,3	2,03	0,05	39,43	110318	110319	
3	Шницель рубленый куриный	100	11,90	9,00	11,50	174,60	0,10	1,20	0,05	0,43	17,6	238,1	26,0	1,92	0,26	3,83	120615	120616	
4	Соус молочный	30	0,57	1,26	2,36	23,05	0,01	0,15	0,01	0,03	46,1	32,9	5,1	0,03	0,03	1,35	140104	140105	
5	Картофель отварной	150	2,90	6,77	23,30	165,54	0,15	20,57	0,03	0,23	14,0	77,9	28,7	1,16	0,09	4,89	130103	130104	
6	Компот из ягод быстрозамороженных (клубника)	200	0,00	0,00	13,58	54,58	0,04	105,60	0,00	0,00	70,0	0,0	1,8	2,14	0,08	2,32	160205		
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103		
9	Зефир	20	0,16	0,01	16,06	64,72	0,07	0,00	2,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0			
Итого:			25,49	27,14	113,24	798,28	0,67	135,85	2,11	3,16	271,48	481,14	104,82	9,66	0,69	56,24			
Полдник																			
1	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,04	5,66	26,14	170,48	0,26	14,00	0,00	0,00	3,1	0,0	0,6	0,04	0	3,58	160104		
2	Булочка с цукатами или Булочка с изюмом	50	5,75	3,35	28,60	167,55	0,06	0,00	0,07	2,78	22,3	74,0	10,8	0,68	0,03	0,83	190104 190105	190106	
Итого:			10,79	9,01	54,74	338,03	0,32	14,00	0,07	2,78	25,43	74,02	11,40	0,72	0,03	4,41			
Итого за день			45,55	53,79	255,17	1683,62	1,32	183,17	2,35	6,52	421,36	951,94	209,18	15,93	1,14	69,23			
День 5 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Изделия колбасные вареные (сосиски) для школьного питания отварные	98	10,19	19,70	0,78	221,48	0,03	0,00	0,00	0,00	24,5	0,0	0,0	1,76	0,0882	3,5	120501		
2	Капуста тушеная	150	3,75	6,45	16,50	139,05	0,05	12,23	0,03	0,41	61,5	52,2	26,4	1,10	0,045	6,27	130201	130202	
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105		
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102		
5	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,06	0,00	0,07	2,78	22,3	74,0	10,8	0,68	0,03	0,83	170601	170602	
Итого:			19,04	37,18	63,56	666,33	0,20	12,23	0,10	3,48	154,30	126,30	43,98	4,05	0,2232	11,38			
Обед																			
1	Салат из капусты белокочанной и свеклы	60	0,94	4,09	3,16	51,12	0,01	4,20	0,00	0,00	24,6	22,2	9,0	0,42	0,03	3,32	100207		
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	4,75	9,50	90,25	0,10	10,63	0,03	0,28	52,0	145,3	35,6	5,18	0,175	3,63	110101	110102	
3	Котлеты рубленые из фарша рыбного	100	11,60	5,20	14,80	152,40	0,06	1,49	1,19	0,56	29,4	140,0	19,9	0,71	0,08	28,97	120401	120402	
4	Соус томатный	30	0,48	0,81	1,89	16,77	0,09	4,50	0,11	0,00	0,0	0,0	0,00	0,09	0,39	0	140101	140102	
5	Рис отварной	150	4,83	6,87	52,94	292,88	0,03	0,00	0,06	0,15	2,1	60,8	18,6	0,53	0,0225	0	130301	130302	
6	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,46	0,00	24,38	100,90	0,02	0,96	0,00	0,00	47,6	35,0	27,2	0,78	0,04	2,32	160210		
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103		
Итого:			25,09	22,96	136,84	851,32	0,53	21,78	1,38	1,93	220,03	424,41	124,09	9,06	0,56	41,23			
Полдник																			
1	Какао-напиток на молоке	200	6,70	6,88	29,48	202,50	0,52	29,22	0,80	0,00	49,9	0,0	0,2	0,00	0,14	7,68	160101	160102	
2	Ватрушка с творогом	50	5,40	5,90	24,00	170,70	0,08	1,23	0,02	1,38	44,7	67,5	9,6	0,42	0,075	0,43	190304 190305	190306	
Итого:			12,10	12,78	53,48	373,20	0,60	30,45	0,82	1,38	94,59	67,47	9,81	0,42	0,215	8,11			
Итого за день			56,23	72,92	253,89	1890,85	1,33	64,46	2,30	6,79	468,91	618,18	177,88	13,53	1,00	60,72			
День 6 (суббота)																			
Завтрак																			
1	Запеканка из творога с какао	150	10,20	28,35	45,30	477,15	0,08	0,32	0,08	0,53	193,98	275,97	32,12	0,93	0,33	2,7	120307	120308	
2	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	30	2,25	1,50	16,56	88,50	0,02	0,30	0,01	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06	0,114	2,7	140201		
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102		
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0			
5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105		
6	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,72	0,36	7,29	42,30	0,06	3,72	0,04	0,02	25,5	124,7	21,8	1,41	0,144	1,2	210105		
Итого:			14,77	38,99	89,86	777,25	0,22	4,33	0,16	1,00	358,65	468,31	70,94	2,94	0,66	7,38			
Обед																			
1	Икра из уваренных кабачков для детского питания промышленного производства	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	0,00	24,6	22,2	9,0	0,42	0,03	3,32	100502		
2	Суп картофельный с фрикадельками	250	14,00	8,00	21,00	211,00	0,18	13,53	0,00	0,23	24,6	155,6	41,4	4,70	0,175	39,43	110311	110312	

3	Птица отварная	100	23,12	5,50	3,90	157,58	0,07	4,13	0,04	0,02	28,3	138,6	24,3	1,57	0,16	1,2	120603	120604	
4	Соус молочный	30	0,57	1,26	2,36	23,05	0,01	0,15	0,01	0,03	46,1	32,9	5,1	0,03	0,03	1,35	140104	140105	
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,59	8,16	40,76	266,75	0,21	0,00	0,03	0,08	18,6	198,5	133,3	4,46	0,1125	0,51	130309	130310	
6	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	1,40	0,00	24,00	96,00	0,21	4,00	0,06	0,70	21,0	16,0	23,0	0,7	0	0,4			
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103		
Итого:			52,10	29,51	126,81	972,78	0,90	26,01	0,14	1,99	227,42	584,83	249,79	13,33	0,63	48,81			
Полдник																			
1	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,10	39,02	0	2,86	0	0,02	15,7	7,3	6,0	0,64	0	2,13	160106		
2	Бутерброд с колбасой полукопченой	40	5,39	9,78	8,60	106,80	0,07	17,28	0,00	0,00	28,4	0,0	2,6	0,98	0,06	0	100103		
3	Биойогурт фруктовый	100	5,00	3,20	8,50	80,70	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10	0,20	0,00			
Итого:			10,43	12,98	27,20	226,52	0,11	20,74	0,03	0,02	166,12	103,30	23,52	1,72	0,26	2,13			
Итого за день			77,30	81,48	243,87	1976,55	1,23	51,08	0,33	3,01	752,19	1156,44	344,24	17,99	1,55	58,32			
Итого за 6 дней			58,21	61,77	247,82	1786,65	1,43	78,32	1,67	5,75	594,41	923,03	234,14	15,15	1,45	57,38			
День 7 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Макароны, запеченные с сыром	150	9,09	12,98	28,37	278,12	0,05	0,12	0,08	0,18	153,77	129,32	14,16	0,89	0,06	1,45	120213	120214	

2	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	19,96	108,86	0,00	0,00	0,00	0,00	10,12	0,00	0,00	2,16	0,06	0,00	160107	
3	Булочка "Любимая" или Булочка с шоколадом	50	5,65	4,00	27,10	167,00	0,08	0,38	0,01	0,63	31,70	51,28	9,90	0,60	0,045	3,01	190107 190108	190109
4	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,72	0,54	18,54	84,60	0,13	7,43	0,07	0,04	50,9	249,4	43,7	2,83	0,288	1,2	210104	
Итого:			15,46	17,52	93,97	638,58	0,25	7,93	0,16	0,84	246,49	429,99	67,75	6,47	0,453	5,66		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	7,25	1,45	72,54	0,02	6,18	0,00	1,30	13,6	22,9	7,9	0,33	0,04	1,13	100507	
2	Суп из овощей	250	3,00	3,75	9,75	84,75	0,10	25,18	0,03	0,28	37,4	67,7	29,3	0,93	0,1	3,25	110305	110306
3	Азу из говядины	100	14,20	1,20	5,60	90,00	0,10	1,31	0,00	2,34	29,4	196,4	31,5	2,71	0,19	0,5	120503	120504
4	Рис отварной с зеленым горошком	150	5,04	6,90	34,98	222,12	0,03	0,00	0,07	0,15	2,1	60,8	18,6	0,53	0,0225	0	130303	130304
5	Кисель из ягод быстрозамороженных (клюква)	200	0,08	0,00	24,18	100,92	0,00	3,00	0,00	0,00	15,10	9,14	4,90	0,14	0	0	160202	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
8	Мармелад	18	0,07	0,00	13,79	52,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0		
Итого:			27,11	20,35	119,93	770,07	0,46	35,67	0,10	5,00	161,88	377,99	105,97	6,08	0,47	7,44		
Полдник																		
1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,36	20	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0	18		
2	Кекс с цукатами	50	3,25	8,75	27,20	200,55	0,06	0,00	0,07	2,78	22,3	74,0	10,8	0,68	0,03	0,83		170603
Итого:			9,25	15,15	36,60	320,55	0,42	20,00	0,07	2,78	22,33	74,02	10,80	0,68	0,03	18,83		
Итого за день			51,82	53,01	250,50	1729,20	1,14	63,61	0,21	8,62	430,70	881,99	184,52	13,22	0,96	31,93		
День 8 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Омлет натуральный, запеченный	150	15,15	8,04	10,76	175,38	0,36	2,25	0,00	0,00	0,7	0,9	0,0	0,00	0	3,5	120301	120322
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105	
3	Изделие деликатесное из мяса (ветчина)	30	3,00	2,40	2,70	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	6,6	80,4	10,5	0,78	0	0	100101	
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0		
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
6	Творог для детского питания	50	3,75	1,95	5,20	53,35	0,00	0,00	0,20	0,50	6,00	9,50	0,00	0,10	0,05	0,00		
Итого:			23,50	21,17	39,37	442,43	0,14	2,25	0,24	0,90	60,44	92,74	17,28	1,42	0,12	4,28		
Обед																		
1	Сельдь с растительным маслом	60	3,62	4,45	5,24	75,97	0,02	1,32	0,01	0,74	38,17	122,76	18,89	0,58	0,06	21,6	100602	
2	Юшка с кабачками и помидорами	250	3,00	1,75	13,25	80,75	0,10	11,15	0,03	0,43	39,13	62,80	29,05	1,03	0,075	0	110324	110325
3	Говядина отварная	100	21,10	2,30	1,80	112,30	0,08	0,00	0,00	0,03	21,6	232,3	32,3	2,35	0,2	3,25	120509	120510
4	Соус томатный	30	0,48	0,81	1,89	16,77	0,09	4,50	0,11	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,09	0,39	140101	140102
5	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,73	0,06	0,00	0,03	0,08	5,9	35,0	7,7	0,75	0,015	2,25	130401	130402
6	Компот из ягод быстрозамороженных (смородина)	200	0,18	0,04	19,78	81,20	0,00	44,00	0,00	0,16	16,4	7,3	8,6	0,32	0,00	2,32	160207	
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
8	Булочка овсяная	40	4,60	0,52	19,20	167,04	0,16	0,01	0,00	0,68	10,2	42,2	14,6	0,98	0,08	0	190101	
Итого:			44,26	21,54	130,61	963,96	0,64	60,98	0,17	2,71	190,58	502,30	117,51	6,96	0,60	30,41		
Полдник																		
1	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,04	5,66	26,14	170,48	0,26	14,00	0,00	0,00	3,1	0,0	0,6	0,04	0	3,58	160104	
2	Брушкетта	50	5,85	3,10	18,25	124,30	0,17	0,00	1,00	0,75	74,1	0,0	8,0	1,20	0,1	0		190216
Итого:			10,89	8,76	44,39	294,78	0,43	14,00	1,00	0,75	77,15	0,00	8,60	1,24	0,10	3,58		
Итого за день			78,65	51,47	214,36	1701,17	1,22	77,23	1,41	4,36	328,17	595,04	143,39	9,62	0,82	38,27		
День 9 (среда)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая молочная	150	3,75	7,91	20,94	168,32	0,18	12,30	0,06	0,09	150,0	157,5	33,5	0,48	0,165	4,46	120203	120204
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	20	5,20	5,22	0,00	68,80	0,006	0,16	0,046	0,1	200,0	130,0	9,0	0,16	0,06	0	100102	
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0		
Итого:			10,55	21,91	41,65	406,42	0,25	12,46	0,15	0,59	397,09	289,44	49,32	1,18	0,30	5,24		
Обед																		
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,04	1,97	0,00	0,94	15,2	31,1	21,4	0,40	0,042	0	100301	
2	Рассольник Домашний	250	3,25	4,50	10,25	94,50	0,10	11,53	0,03	0,28	45,0	70,0	31,4	1,08	0,075	4	110203	110204
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,35	4,00	3,40	99,00	0,06	4,04	0,03	0,09	22,2	110,9	18,5	1,22	0,1	0	120601	120602

4	Пюре картофельное	150	2,76	11,18	19,02	187,64	0,20	27,15	0,03	0,20	13,4	73,6	28,6	1,16	0,09	6,27	130101	130102	
5	Компот из ягод быстрозамороженных (вишня)	200	0,16	0,10	15,50	64,88	0,00	3,30	0,00	0,06	16,6	6,6	7,5	0,14	0,00	2,32	160204		
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103		
Итого:			23,53	25,28	82,24	650,51	0,61	48,00	0,09	2,50	176,53	313,39	121,13	5,44	0,43	15,19			
Полдник																			
1	Пирожок с яблоком или Пирожок с яблочным джемом	50	3,65	1,50	27,50	138,10	0,04	0,13	0,01	0,48	17,4	23,7	6,5	0,53	0,03	4	190204	190206	
2	Какао-напиток на молоке	200	6,70	6,88	29,48	202,50	0,52	29,22	0,80	0,00	49,9	0,0	0,2	0,00	0,14	7,68	160101	160102	
Итого:			10,35	8,38	56,98	340,60	0,56	29,35	0,81	0,48	67,36	23,75	6,66	0,53	0,17	11,68			
Итого за день			44,43	55,56	180,87	1397,53	1,43	89,80	1,04	3,57	640,98	626,58	177,11	7,14	0,89	32,11			
День 10 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Сырники	150	10,50	24,00	51,00	462,00	0,09	0,33	0,11	0,66	211,4	308,3	31,3	0,99	0,375	2,415	120313	120314	
2	Соус ягодный	30	0,24	0,00	5,85	24,36	0,01	9,18	0,00	0,00	6,7	0,0	0,0	0,05	0,009	0,48	140203	140204	

3	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	19,96	108,86	0,00	0,00	0,00	0,00	10,12	0,00	0,00	2,16	0,06	0,00	160107	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0		
6	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,72	0,18	6,75	34,20	0,06	3,72	0,04	0,02	25,5	124,7	21,8	1,41	0,144	1,2	210106	
Итого:			13,06	32,96	94,29	758,82	0,23	13,23	0,18	1,08	284,49	434,92	56,30	5,12	0,64	4,40		
Обед																		
1	Салат из капусты белокочанной со сладким перцем с маслом растительным	60	0,95	6,05	2,72	52,91	0,03	51,54	0,00	0,56	21,0	18,9	9,0	0,37	0,03	2,62	100202	
2	Суп картофельный с фасолью	250	4,75	2,75	12,75	92,75	0,10	10,60	0,03	0,28	47,7	142,3	35,2	5,15	0,175	3,63	110309	110310
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,00	0,044	0	180601	
4	Тефтели с рисом	80	6,96	4,40	14,80	126,64	0,04	0,00	0,03	0,09	0,5	0,7	0,0	0,01	0,112	1,1	120521	120522
5	Рагу из овощей	150	2,40	4,65	15,15	112,50	0,08	9,39	0,00	2,97	32,1	67,6	28,9	1,07	0,075	4,89	130203	130204
6	Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)	200	0,08	0,00	19,18	78,78	0,00	3,30	0,00	0,00	11,5	2,4	5,1	0,16	0,00	2,32	160206	
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
8	Булочка овсяная	40	4,60	0,52	19,20	167,04	0,16	0,01	0,00	0,68	10,2	42,2	14,6	0,98	0,08	0	190101	
Итого:			23,95	19,81	112,71	778,86	0,60	74,84	0,06	5,18	203,41	274,17	101,52	8,70	0,60	15,16		
Полдник																		
1	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,06	0,00	0,07	2,78	22,3	74,0	10,8	0,68	0,03	0,83	170601	170602
2	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	1,40	0,00	24,00	96,00	0,21	4,00	0,06	0,70	21,0	16,0	23,0	0,7	0	0,4		
Итого:			4,95	10,50	49,65	307,30	0,27	4,00	0,13	3,48	43,33	90,02	33,80	1,38	0,03	1,23		
Итого за день			41,96	63,27	256,65	1844,98	1,10	92,07	0,37	9,73	531,23	799,10	191,62	15,19	1,26	20,79		
День 11 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая молочная	150	5,04	9,33	21,59	190,34	0,32	11,40	0,03	0,09	8,0	103,4	69,8	2,36	0,075	0,51	120207	120208
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	20	5,20	5,22	0,00	68,80	0,006	0,16	0,046	0,1	200,0	130,0	9,0	0,16	0,06	0	100102	
5	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	3,30	1,10	46,20	211,20	0,15	9,09	0,09	0,04	62,2	304,8	53,4	3,45	0,352	1,2	210103	
Итого:			15,09	16,18	88,42	564,84	0,54	20,65	0,16	0,53	316,09	538,20	138,97	6,49	0,55	2,49		
Обед																		
1	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,67	8,48	1,52	84,84	0,01	5,55	0,00	1,46	26,26	19,98	14,21	0,31	0,03	2,76	100205	
2	Борщ сибирский с говядиной	250	6,00	4,75	7,25	96,75	0,13	10,63	0,03	0,30	61,7	187,9	50,5	5,95	0,175	3,63	110103	110104
3	Тефтели рыбные	80	9,28	4,16	11,84	121,92	0,05	0,00	0,04	0,05	0,6	0,9	0,0	0,01	1,344	0	120403	120404
4	Соус томатный	30	0,48	0,81	1,89	16,77	0,09	4,50	0,11	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,09	0,39	140101	140102
5	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,73	0,06	0,00	0,03	0,08	5,9	35,0	7,7	0,75	0,015	2,25	130401	130402
6	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,46	0,00	28,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,6	29,9	22,3	0,78	0,04	2,32	160211	
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
Итого:			29,34	30,05	129,61	906,67	0,57	21,24	0,20	2,87	194,40	294,86	108,43	9,25	1,81	13,95		
Полдник																		
1	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,00	0,08	1,20	0,04	0,00	240,0	192,0	30,0	0,20	0,2	9	230103	
2	Кекс с цукатами	50	3,25	8,75	27,20	200,55	0,06	0,00	0,07	2,78	22,3	74,0	10,8	0,68	0,03	0,83		170603
Итого:			8,85	15,15	35,40	312,55	0,14	1,20	0,11	2,78	262,33	266,02	40,80	0,88	0,23	9,83		
Итого за день			53,28	61,38	253,42	1784,06	1,25	43,09	0,47	6,18	772,82	1099,07	288,20	16,61	2,59	26,27		
День 12 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	200	7,28	6,76	36,92	225,60	0,80	16,00	0,00	4,00	40,0	64,0	0,0	4,48	0,6	9	120215	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105	
3	Булочка	50	2,93	3,80	28,15	141,45	0,09	1,60	0,01	0,50	6,2	27,9	5,4	0,41	0,02	0,87	190103	190102
Итого:			10,21	10,56	75,05	406,95	0,89	17,60	0,01	4,50	62,53	91,95	8,96	4,93	0,64	10,35		
Обед																		
1	Салат из свеклы с огурцами консервированными с растительным маслом	60	0,85	4,66	3,94	58,74	0,02	4,40	0,00	0,88	17,8	22,9	10,9	0,64	0,018	2,62	100403	
2	Щи из свежей капусты	250	3,00	3,00	7,25	68,75	0,13	15,55	0,03	0,23	44,1	144,4	32,9	5,25	0,175	2,9	110105	110106
3	Шницель рубленый из говядины	100	12,00	10,40	6,00	165,60	0,23	0,00	0,01	0,03	12,4	140,7	26,5	1,64	0,14	1,2	120525	120526
4	Соус молочный	30	0,57	1,26	2,36	23,05	0,01	0,15	0,01	0,03	46,1	32,9	5,1	0,03	0,03	1,35	140104	140105
5	Картофель отварной	150	2,90	6,77	23,30	165,54	0,15	20,57	0,03	0,23	14,0	77,9	28,7	1,16	0,09	4,89	130103	130104

6	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,46	0,00	24,38	100,90	0,02	0,96	0,00	0,00	47,6	35,0	27,2	0,78	0,04	2,32	160210	
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
	Итого:		24,05	27,34	97,40	729,58	0,77	41,64	0,08	2,33	246,32	474,87	145,03	10,94	0,613	17,88		
Полдник																		
1	Ватрушка с джемом	50	3,55	2,45	29,75	155,25	0,05	0,31	0,01	1,25	5,7	18,6	4,9	0,31	0,015	3,28	190301 190302	190303
2	Какао-напиток на молоке	200	6,70	6,88	29,48	202,50	0,52	29,22	0,80	0,00	49,9	0,0	0,2	0,00	0,14	7,68	160101	160102
	Итого:		10,25	9,33	59,23	357,75	0,57	29,53	0,81	1,25	55,61	18,60	5,14	0,31	0,155	10,96		
	Итого за день		44,50	47,23	231,68	1494,28	2,22	88,77	0,89	8,07	364,46	585,41	159,12	16,18	1,41	39,19		
	Итого за 6 дней		52,44	55,32	231,25	1658,53	1,39	75,76	0,73	6,75	511,39	764,53	190,66	12,99	1,32	31,43		
День 13 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша манная молочная с яблоком	150	3,11	8,19	18,74	160,98	0,24	13,20	0,06	0,05	159,3	136,0	22,4	0,38	0,195	3,5	120216	120217
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,04	5,66	26,14	170,48	0,26	14,00	0,00	0,00	3,1	0,0	0,6	0,04	0	3,58	160104	
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,00	22,0	0,1	4,8	1,00	0,176	8	120304	
4	Хлеб зерновой пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	0,10	0,00	0,00	0,45	44,4	0,0	4,8	0,72	0,06	10	200101	
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0		
	Итого:		15,92	27,21	54,06	519,46	0,63	27,20	0,20	0,60	230,03	137,97	32,63	2,16	0,44	25,08		
Обед																		
1	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,76	2,51	2,55	36,81	0,03	11,75	0,00	1,91	10,2	13,4	10,1	0,46	0,024	3,32	100506	
2	Рассольник Ленинградский	250	2,25	5,75	13,25	113,00	0,08	7,15	0,03	0,30	35,9	73,7	27,7	0,93	0,05	4	110201	110202
3	Зразы мясные с фаршем из яйца и ветчины	80	11,44	4,24	10,48	125,84	0,04	1,27	0,03	1,06	16,1	110,0	12,9	1,42	0,09	3,68	120527	120528
4	Капуста тушеная	150	3,75	6,45	16,50	139,05	0,05	12,23	0,03	0,41	61,5	52,2	26,4	1,10	0,045	6,27	130201	130202
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	1,40	0,00	24,00	96,00	0,21	4,00	0,06	0,70	21,0	16,0	23,0	0,7	0	0,4		
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
	Итого:		23,88	20,20	96,96	657,70	0,62	36,40	0,15	5,31	209,06	286,48	113,82	6,05	0,33	20,27		
Полдник																		
1	Пирожок с рисом и яйцом	50	4,25	3,45	20,75	131,05	0,05	0,24	0,01	0,41	5,6	26,7	6,3	0,36	0,025	0,00	190207 190208	190209
2	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,10	0,00	24,68	103,06	0,00	3,00	0,00	0,00	17,30	10,14	3,30	0,02	0	0,00	160201	
3	Творог для детского питания	50	3,75	1,95	5,20	53,35	0,00	0,00	0,20	0,50	6,00	9,50	0,00	0,10	0,05	0,00		
	Итого:		8,10	5,40	50,63	287,46	0,05	3,24	0,21	0,91	28,86	46,34	9,62	0,48	0,08	0,00		
	Итого за день		47,89	52,81	201,65	1464,62	1,30	66,84	0,56	6,81	467,95	470,79	156,07	8,68	0,85	45,35		
День 14 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога с курагой	150	10,20	33,00	36,15	482,40	0,11	0,63	0,09	0,54	214,46	299,39	37,98	1,08	0,36	22,98	120309	120310
2	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	30	2,25	1,50	16,56	88,50	0,02	0,30	0,01	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06	0,114	2,7	140201	
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
5	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	20	5,20	5,22	0,00	68,80	0,006	0,16	0,046	0,1	200,0	130,0	9,0	0,16	0,06	0	100102	
6	Флоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,56	0,56	13,72	65,80	0,10	5,78	0,06	0,03	39,6	194,0	34,0	2,20	0,224	1,2	210110	
	Итого:		19,76	40,81	87,06	800,00	0,30	6,87	0,20	1,03	592,07	689,10	97,94	4,02	0,82	27,66		
Обед																		
1	Салат витаминный с маслом растительным	60	4,96	9,34	17,70	174,73	0,02	10,69	0,00	1,65	19,9	14,1	8,4	0,58	0,018	1,13	100504	
2	Суп куриный	250	9,25	4,25	9,75	112,75	0,03	7,08	1,55	2,70	16,4	32,4	14,1	0,48	0,03	2,73	110303	110304
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	150	14,43	25,94	33,65	420,87	0,18	0,00	0,02	0,06	43,5	119,8	24,5	1,58	0,09	0	120529	
4	Компот из ягод быстрозамороженных (вишня)	200	0,16	0,10	15,50	64,88	0,00	3,30	0,00	0,06	16,6	6,6	7,5	0,14	0,00	2,32	160204	
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
	Итого:		33,07	40,87	106,78	920,23	0,44	21,07	1,57	5,41	160,61	193,96	68,21	4,22	0,26	8,78		
Полдник																		
1	Бутерброд горячий с колбасой п/к и сыром	60	7,15	16,09	12,28	201,49	0,10	15,79	0,05	0,11	146,3	70,8	8,4	1,19	0,114	0	100104	
2	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	19,96	108,86	0,00	0,00	0,00	0,00	10,12	0,00	0,00	2,16	0,06	0,00	160107	
	Итого:		7,15	16,09	32,24	310,35	0,10	15,79	0,05	0,11	156,42	70,85	8,40	3,35	0,17	0,00		

	Итого за день		59,99	97,77	226,08	2030,57	0,83	43,74	1,82	6,55	909,10	953,90	174,55	11,58	1,25	36,44			
День 15 (среда)																			
Завтрак																			
1	Омлет, смешанный с ветчиной для школьного питания, запеченный	150	16,80	7,50	8,25	167,70	0,06	0,38	0,02	0,03	7,0	81,0	10,5	0,78	0	3,5	120303	120324	
2	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	19,96	108,86	0,00	0,00	0,00	0,00	10,12	0,00	0,00	2,16	0,06	0,00	160107		
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0			
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102		
5	Биоюгurt фруктовый	100	5,00	3,20	8,50	80,70	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10	0,20				
	Итого:		23,40	19,48	47,44	486,66	0,17	0,98	0,09	0,43	169,90	178,87	28,70	3,54	0,31	3,80			
Обед																			
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,04	1,97	0,00	0,94	15,2	31,1	21,4	0,40	0,042	0	100301		
2	Суп крестьянский с крупой	250	3,25	4,50	10,25	94,25	0,05	11,45	0,00	2,70	51,5	75,8	26,8	0,88	0,05	2,13	110322	110323	
3	Котлеты рубленые из мяса (говядина)	100	12,16	9,60	11,27	180,12	0,05	2,59	1,44	1,27	14,0	129,7	20,6	1,75	0,1	3,83	120523	120524	
4	Рагу из овощей	150	2,85	3,45	16,35	107,85	0,08	9,39	0,00	2,97	32,1	67,6	28,9	1,07	0,075	4,89	130203	130204	
5	Компот из ягод быстрозамороженных (клубника)	200	0,00	0,00	13,58	54,58	0,04	105,60	0,00	0,00	70,0	0,0	1,8	2,14	0,08	2,32	160205		
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103		
8	Гемотоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	2,10	3,80	12,20	91,40	0,01	0,00	0,00	0,00	2,0	6,6	0,4	0,12	0,04	0			
	Итого:		25,37	26,85	97,72	732,70	0,48	131,01	1,44	8,82	249,19	331,83	113,65	7,80	0,51	15,77			
Полдник																			
1	Брушкетта	50	5,85	3,10	18,25	124,30	0,17	0,00	1,00	0,75	74,1	0,0	8,0	1,20	0,1	0		190216	
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,04	5,66	26,14	170,48	0,26	14,00	0,00	0,00	3,1	0,0	0,6	0,04	0	3,58	160104		
	Итого:		10,89	8,76	44,39	294,78	0,43	14,00	1,00	0,75	77,15	0,00	8,60	1,24	0,10	3,58			
	Итого за день		59,66	55,09	189,55	1514,14	1,08	145,99	2,53	10,00	496,24	510,70	150,95	12,58	0,92	23,15			
День 16 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,19	8,16	20,73	172,98	0,29	19,73	0,03	0,09	7,1	58,0	20,1	0,59	0,015	4,46	120211	120212	
2	Какао-напиток на молоке	200	6,70	6,88	29,48	202,50	0,52	29,22	0,80	0,00	49,9	0,0	0,2	0,00	0,14	7,68	160101	160102	
3	Пирожок с капустой и яйцом	50	4,25	2,45	21,45	124,85	0,06	1,46	0,01	0,86	13,0	25,1	7,1	0,41	0,025	2,1	190210 190211	190212	
4	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,72	0,54	18,54	84,60	0,13	7,43	0,07	0,04	50,9	249,4	43,7	2,83	0,288	1,2	210104		
	Итого:		15,86	18,03	90,20	584,93	0,99	57,84	0,91	0,99	120,96	332,53	71,09	3,82	0,47	15,44			
Обед																			
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	7,25	1,45	72,54	0,02	6,18	0,00	1,30	13,6	22,9	7,9	0,33	0,04	1,13	100507		
2	Уха ростовская	250	9,25	3,25	8,75	101,75	0,10	12,15	0,03	0,48	49,5	174,3	37,8	1,18	0,125	39,43	110316	110317	
3	Плов куриный	200	11,20	0,80	43,20	224,80	0,38	3,92	3,20	0,96	63,4	266,3	85,1	2,26	0,1		120605	120606	
4	Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)	200	0,08	0,00	19,18	78,78	0,00	3,30	0,00	0,00	11,5	2,4	5,1	0,16	0,00	0,00	160206		
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103		
	Итого:		25,25	12,55	102,76	624,87	0,71	25,56	3,23	3,67	202,37	487,03	149,59	5,38	0,39	43,16			
Полдник																			
1	Биоюгurt фруктовый питьевой	200	5,60	5,80	21,00	158,60	0,08	1,20	0,06	0,00	244,0	192,0	30,0	0,18	0,2	9			
2	Булочка	50	2,93	3,80	28,15	141,45	0,09	1,60	0,01	0,50	6,2	27,9	5,4	0,41	0,02	0,87	190103	190102	
	Итого:		8,53	9,60	49,15	300,05	0,17	2,80	0,07	0,50	250,23	219,91	35,38	0,59	0,22	9,87			
	Итого за день		49,63	40,18	242,11	1509,85	1,87	86,20	4,20	5,16	573,57	1039,46	256,06	9,79	1,07	68,47			
День 17 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Каша пшеничная молочная с курагой	150	3,18	8,48	19,02	164,97	0,11	21,38	0,05	0,12	15,8	82,7	30,4	0,96	0,015	4,95	120218	120219	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105		
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102		
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0			
5	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	20	5,20	5,22	0,00	68,80	0,006	0,16	0,046	0,1	200,0	130,0	9,0	0,16	0,06	0	100102		
	Итого:		9,98	22,48	39,73	403,07	0,18	21,54	0,13	0,62	262,87	214,59	46,19	1,66	0,15	5,73			
Обед																			

1	Салат из капусты белокочанной со сладким перцем с маслом растительным	60	0,95	6,05	2,72	52,91	0,03	51,54	0,00	0,56	21,0	18,9	9,0	0,37	0,03	2,62	100202	
2	Бульон куриный	250	2,25	5,50	3,25	71,50	0,00	3,75	0,00	0,00	3,8	50,8	6,3	1,50	0,025	0	110501	110502
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,01	0,00	0,05	0,00	11,0	0,0	2,4	0,50	0,088	4	120304	
4	Говядина тушеная с черносливом	100	13,60	4,80	7,70	128,40	0,09	1,08	0,02	0,10	31,2	186,0	37,3	2,48	0,19	1,23	120513	120514
5	Картофель отварной	150	2,90	6,77	23,30	165,54	0,15	20,57	0,03	0,23	14,0	77,9	28,7	1,16	0,09	4,89	130103	130104
6	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	200	0,20	0,04	24,98	104,48	0,00	40,00	0,00	0,14	19,50	13,52	8,10	0,28	0	4,89	160203	
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
8	Булочка овсяная	40	4,60	0,52	19,20	167,04	0,16	0,01	0,00	0,68	10,2	42,2	14,6	0,98	0,08	0	190101	
	Итого:		30,14	27,03	102,58	830,47	0,58	116,95	0,10	2,31	169,84	389,34	112,82	8,23	0,58	18,23		
Подник																		
1	Пирожок с клубникой или Пирожок с клубничным джемом	50	3,50	1,20	27,50	134,80	0,13	0,00	0,06	0,94	27,9	104,5	14,2	0,06	0,04	0,19	190201	190202
2	Ряженка	200	5,60	8,00	8,40	128,00	0,04	0,60	0,06	0,00	248,0	184,0	28,0	0,20	0,2	0		190203
	Итого:		9,10	9,20	35,90	262,80	0,17	0,60	0,12	0,94	275,90	288,50	42,20	0,26	0,24	0,19		
	Итого за день		49,22	58,71	178,21	1496,34	0,93	139,08	0,36	3,87	708,61	892,43	201,21	10,15	0,97	24,15		
День 18 (Суббота)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	150	9,45	34,50	38,70	503,10	0,08	0,32	0,08	0,53	193,98	275,97	32,12	0,93	0,33	22,98	120305	120306
2	Соус молочный сладкий с ванилью	30	0,53	0,42	3,00	17,88	0,02	1,54	0,05	0,36	25,04	44,59	3,84	0,45	0,47	1,9	140108	140109
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,04	5,66	26,14	170,48	0,26	14,00	0,00	0,00	3,1	0,0	0,6	0,04	0	3,58	160104	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
5	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	20	5,20	5,22	0,00	68,80	0,006	0,16	0,046	0,1	200,0	130,0	9,0	0,16	0,06	0	100102	
6	Ватрушка с творогом	50	5,40	5,90	24,00	170,70	0,08	1,23	0,02	1,38	44,7	67,5	9,6	0,42	0,075	0,43	190304	190306
	Итого:		27,17	52,23	102,49	985,56	0,50	17,25	0,20	2,66	496,41	518,02	58,36	2,48	0,98	29,19		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	7,25	1,45	72,54	0,02	6,18	0,00	1,30	13,6	22,9	7,9	0,33	0,04	1,13	100507	
2	Суп с рисом и говядиной	250	4,00	6,00	16,75	137,00	0,08	5,93	0,00	0,15	21,7	58,4	24,3	0,78	0,05	3,1	110301	110302
3	Рагу из мяса птицы	200	9,20	3,30	25,60	168,90	0,10	5,18	2,88	2,54	28,0	259,3	41,2	3,50	0,1	3,83	120609	120610
4	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	1,40	0,00	24,00	96,00	0,21	4,00	0,06	0,70	21,0	16,0	23,0	0,7	0	0,4		
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
	Итого:		19,32	17,80	97,98	621,44	0,62	21,29	2,94	5,63	148,65	377,74	110,09	6,76	0,31	11,06		
Подник																		
1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105	
2	Кекс с шоколадом	50	3,45	11,00	29,00	208,80	0,10	0,04	0,07	1,85	26,7	43,5	3,4	0,37	0,08	0,43	170604	170605
	Итого:		3,45	11,00	38,98	248,70	0,10	0,04	0,07	1,85	43,05	43,58	7,01	0,41	0,10	0,91		
	Итого за день		49,94	81,03	239,45	1855,70	1,21	38,58	3,20	10,13	688,11	939,34	175,46	9,64	1,39	41,16		
	Итого за 6 дней		52,72	64,26	212,84	1645,20	1,20	86,74	2,11	7,09	640,60	801,10	185,72	10,40	1,07	39,79		
День 19 (Понедельник)																		
Завтрак																		
1	Изделия колбасные вареные (сардельки) для школьного питания отварные	98	9,17	14,78	0,00	174,97	0,01	0,00	0,00	0,00	18,9	0,0	0,0	1,39	0,049	3,5	120502	
2	Капуста тушеная	150	3,75	6,45	16,50	139,05	0,05	12,23	0,03	0,41	61,5	52,2	26,4	1,10	0,045	6,27	130201	130202
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105	
4	Хлеб зерновой пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	0,10	0,00	0,00	0,45	44,4	0,0	4,8	0,72	0,06	10	200101	
5	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,72	0,36	7,29	42,30	0,06	3,72	0,04	0,02	25,5	124,7	21,8	1,41	0,144	1,2	210105	
	Итого:		16,28	22,10	42,59	446,62	0,22	15,94	0,07	0,87	166,59	176,98	56,62	4,66	0,32	21,45		
Обед																		

1	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	60	0,91	5,81	4,28	69,98	0,02	4,75	0,00	1,09	18,0	25,2	11,6	0,68	0,024	1,13	100402		
2	Суп картофельный с рыбой	250	4,75	3,25	13,50	100,75	0,10	8,90	0,03	0,73	102,2	165,4	54,4	1,33	0,1	39,43	110314	110315	
3	Котлеты рубленые из птицы	100	13,40	9,80	16,30	207,00	0,04	0,01	0,00	1,15	30,8	87,3	15,6	0,73	0,13	4,79	120613	120614	
4	Соус молочный	30	0,57	1,26	2,36	23,05	0,01	0,15	0,01	0,03	46,1	32,9	5,1	0,03	0,03	1,35	140104	140105	
5	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,73	0,06	0,00	0,03	0,08	5,9	35,0	7,7	0,75	0,015	2,25	130401	130402	
6	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,14	0,10	19,72	81,08	0,00	2,00	0,00	0,16	15,9	6,4	6,6	0,94	0,02	2,32	160208		
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103		
	Итого:		32,22	32,08	134,49	949,60	0,44	15,81	0,06	4,17	283,12	373,31	114,59	5,90	0,44	53,87			
Полдник																			
1	Пирожок с вишней или Пирожок с вишневым джемом	50	3,90	1,95	28,00	145,15	0,17	0,00	0,00	0,75	74,1	0,0	8,0	1,20	0,1	0	190213	190215	
2	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	19,96	108,86	0,00	0,00	0,00	0,00	10,12	0,00	0,00	2,16	0,06	0,00	160107		
	Итого:		3,90	1,95	47,96	254,01	0,17	0,00	0,00	0,75	84,17	0,00	8,00	3,36	0,16	0,00			
	Итого за день		52,41	56,13	225,04	1650,23	0,83	31,76	0,13	5,80	533,88	550,29	179,21	13,92	0,92	75,32			
День 20 (Вторник)																			
Завтрак																			
1	Сырники	150	10,50	24,00	51,00	462,00	0,09	0,33	0,11	0,66	211,4	308,3	31,3	0,99	0,375	2,415	120313	120314	
2	Соус ягодный	20	0,16	0,00	3,90	16,24	0,00	6,12	0,00	0,00	4,4	0,0	0,0	0,04	0,006	0,48	140203	140204	
3	Какао-напиток на молоке	200	6,70	6,88	29,48	202,50	0,52	29,22	0,80	0,00	49,9	0,0	0,2	0,00	0,14	7,68	160101	160102	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102		
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0			
	Итого:		18,96	39,66	95,11	810,14	0,68	35,67	0,95	1,06	296,62	310,23	34,66	1,53	0,57	10,88			
Обед																			
1	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	0,71	4,25	5,56	64,05	0,03	1,91	0,00	0,94	14,8	30,1	20,7	0,39	0,036	2,62	100302		
2	Солянка	250	4,25	6,00	2,75	82,00	0,05	22,98	0,08	1,78	31,4	34,3	16,5	0,63	0,03	2,9	110205	110206	
3	Бефстроганов	100	12,80	4,06	6,90	115,34	0,15	1,73	0,03	0,18	25,9	169,5	25,5	1,55	0,17	3,68	120505	120506	
4	Рис отварной	150	4,83	6,87	52,94	292,88	0,03	0,00	0,06	0,15	2,1	60,8	18,6	0,53	0,0225	0	130301	130302	
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,14	0,14	19,80	81,98	0,26	20,30	0,10	2,08	14,7	4,4	5,4	0,90	0,26	2,32	160209		
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
7	Булочка овсяная	40	4,60	0,52	19,20	167,04	0,16	0,01	0,00	0,68	10,2	42,2	14,6	0,98	0,08	0	190101		
	Итого:		30,43	22,90	128,45	912,49	0,82	46,93	0,27	6,40	158,27	341,30	107,79	5,93	0,68	12,12			
Полдник																			
1	Булочка "Любимая" или Булочка с шоколадом	50	5,65	4,00	27,10	167,00	0,08	0,38	0,01	0,63	31,70	51,28	9,90	0,60	0,045	3,01	190107	190109	
2	Бийогурт фруктовый питьевой	200	5,60	5,80	21,00	158,60	0,08	1,20	0,06	0,00	244,0	192,0	30,0	0,18	0,2	9			
	Итого:		11,25	9,80	48,10	325,60	0,16	1,58	0,07	0,63	275,70	243,28	39,90	0,78	0,25	12,01			
	Итого за день		60,64	72,36	271,66	2048,23	1,66	84,18	1,29	8,09	730,59	894,81	182,35	8,23	1,49	35,01			
День 21 (Среда)																			
Завтрак																			
1	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,19	8,16	20,73	172,98	0,29	19,73	0,03	0,09	7,1	58,0	20,1	0,59	0,015	4,46	120211	120212	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105		
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102		
4	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	3,30	1,10	46,20	211,20	0,15	9,09	0,09	0,04	62,2	304,8	53,4	3,45	0,352	1,2	210103		
	Итого:		9,04	9,79	87,56	478,68	0,51	28,81	0,12	0,43	115,28	362,84	80,30	4,56	0,43	6,44			
Обед																			
1	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	0,89	6,13	2,12	67,79	0,02	9,18	0,00	1,22	25,0	16,5	16,5	0,41	0,03	3,36	100204		
2	Щи из шпината	250	4,00	4,75	6,25	83,25	0,10	22,18	0,03	0,20	96,3	94,0	69,3	2,70	0,175	3,63	110107	110108	
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,01	0,00	0,05	0,00	11,0	0,0	2,4	0,50	0,088	4	120304		
4	Тефтели рубленые из говядины	80	9,88	5,76	13,16	144,00	0,06	0,38	0,00	2,40	51,0	142,3	26,9	1,33	0,08	1,1	120519	120520	
5	Соус томатный	30	0,48	0,81	1,89	16,77	0,09	4,50	0,11	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,09	0,39	140101	140102	
6	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,59	8,16	40,76	266,75	0,21	0,00	0,03	0,08	18,6	198,5	133,3	4,46	0,1125	0,51	130309	130310	
7	Компот из ягод быстрозамороженных (клубника)	200	0,00	0,00	13,58	54,58	0,04	105,60	0,00	0,00	70,0	0,0	1,8	2,14	0,08	2,32	160205		
8	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103		
10	Мармелад	18	0,07	0,00	13,79	52,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0			

Итого:			29,73	29,16	121,86	864,28	0,75	141,84	0,21	4,83	336,21	472,45	263,90	12,98	0,78	17,91			
Подник																			
1	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,06	0,00	0,07	2,78	22,3	74,0	10,8	0,68	0,03	0,83	170601	170602	
2	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	120,00	0,36	20	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	18			
Итого:			9,55	16,90	35,05	331,30	0,42	20,00	0,07	2,78	22,33	74,02	10,80	0,68	0,03	18,83			
Итого за день			48,32	55,85	244,47	1674,26	1,68	190,65	0,39	8,04	473,82	909,30	355,01	18,22	1,23	43,18			
День 22 (Четверг)																			
Завтрак																			
1	Омлет с сыром запеченный	150	16,73	4,11	10,70	143,96	0,06	1,95	0,09	0,20	226,3	150,9	13,4	0,21	0,12	3,5	120302	120322	
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,10	39,02	0	2,86	0	0,02	15,7	7,3	6,0	0,64	0	2,13	160106		
3	Изделие деликатесное из мяса (ветчина)	30	3,00	2,40	2,70	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	6,6	80,4	10,5	0,78	0	0	100101		
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102		
Итого:			21,32	7,04	34,15	281,98	0,13	4,81	0,09	0,52	278,22	238,65	33,01	2,11	0,16	5,93			
Обед																			
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	7,25	1,45	72,54	0,02	6,18	0,00	1,30	13,6	22,9	7,9	0,33	0,04	1,13	100507		
2	Суп с лапшой	250	6,00	2,75	15,50	110,25	0,03	3,08	0,03	0,13	16,8	84,2	15,3	2,03	0,05	4	110320	110321	
3	Биточки рубленные куриные	100	12,40	6,90	10,20	152,50	0,05	2,59	1,44	1,27	14,0	129,7	20,6	1,75	0,1	3,83	120611	120612	
4	Соус молочный	30	0,57	1,26	2,36	23,05	0,01	0,15	0,01	0,03	46,1	32,9	5,1	0,03	0,03	1,35	140104	140105	
5	Рис отварной с горошком, кукурузой и морковью	150	5,33	17,31	36,41	245,63	0,03	2,03	0,03	0,15	3,9	62,4	21,9	0,65	0,03	0	130307	130308	
6	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,46	0,00	24,38	100,90	0,02	0,96	0,00	0,00	47,6	35,0	27,2	0,78	0,04	2,32	160210		
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103		
Итого:			29,48	36,72	120,48	851,87	0,37	14,99	1,50	3,81	206,29	388,13	111,68	7,01	0,41	15,23			
Подник																			
1	Булочка	50	2,93	3,80	28,15	141,45	0,09	1,60	0,01	0,50	6,2	27,9	5,4	0,41	0,02	0,87	190103	190102	
2	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,00	0,08	1,20	0,04	0,00	240,0	192,0	30,0	0,20	0,2	9	230103		
Итого:			8,53	10,20	36,35	253,45	0,17	2,80	0,05	0,50	246,23	219,91	35,38	0,61	0,22	9,87			
Итого за день			59,32	53,96	190,97	1387,29	0,66	22,60	1,64	4,83	730,74	846,68	180,06	9,73	0,79	31,03			
День 23 (Пятница)																			
Завтрак																			
1	Запеканка из творога с яблоком	150	9,45	37,50	29,55	493,50	0,08	0,32	0,08	0,53	193,98	275,97	32,12	0,93	0,33	22,98	120311	120312	
2	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	30	2,25	1,50	16,56	88,50	0,02	0,30	0,01	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06	0,114	2,7	140201		
3	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	19,96	108,86	0,00	0,00	0,00	0,00	10,12	0,00	0,00	2,16	0,06	0,00	160107		
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102		
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0			
6	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	1,62	0,36	14,58	77,40	0,13	7,43	0,07	0,04	50,9	249,4	43,7	2,83	0,288	1,2	210102		
Итого:			14,92	48,14	91,38	897,66	0,29	8,05	0,20	1,02	377,92	592,96	89,20	6,48	0,84	27,18			
Обед																			
1	Салат из помидоров свежих и яблок	60	0,26	5,48	1,89	58,20	0,01	3,00	0,00	0,00	13,8	14,4	8,4	0,36	0,012	4,32	100526		
2	Суп-пюре картофельный	250	4,25	4,50	13,25	110,75	0,08	66,75	0,00	4,70	114,3	78,7	43,3	1,53	0,1	3,35	110401	110402	
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,00	0,044	0	180601		
4	Гуляш	100	14,40	1,60	3,30	85,20	0,10	1,00	0,02	0,19	24,4	193,3	29,9	2,79	0,2	3,83	120507	120508	
5	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,73	0,06	0,00	0,03	0,08	5,9	35,0	7,7	0,75	0,015	2,25	130401	130402	
6	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,14	0,10	19,72	81,08	0,00	2,00	0,00	0,16	15,9	6,4	6,6	0,94	0,02	2,32	160208		
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103		
Итого:			32,61	23,91	124,11	842,00	0,52	72,76	0,05	6,07	259,82	348,89	111,90	7,82	0,51	18,67			
Подник																			
1	Пирожок с вишней или Пирожок с вишневым джемом	50	3,90	1,95	28,00	145,15	0,17	0,00	0,00	0,75	74,1	0,0	8,0	1,20	0,1	0	190213 190214	190215	
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	6,60	7,34	30,06	206,78	0,4	31,34	0,02	0	125,5	90,0	15,1	0,14	0,4	0	160103		
Итого:			10,50	9,29	58,06	351,93	0,57	31,34	0,02	0,75	199,59	90,00	23,14	1,34	0,50	0,00			
Итого за день			58,03	81,34	273,55	2091,59	1,38	112,15	0,27	7,84	837,34	1031,85	224,24	15,63	1,85	45,85			
День 24 (Суббота)																			
Завтрак																			
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	200	7,28	6,76	36,92	225,60	0,80	16,00	0,00	4,00	40,0	64,0	0,0	4,48	0,6	9	120215		
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105		
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102		

4	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0			
5	Кекс с шоколадом	50	3,45	11,00	29,00	208,80	0,10	0,04	0,07	1,85	26,7	43,5	3,4	0,37	0,08	0,43	170604	170605	
Итого:			12,33	26,54	86,63	603,70	0,96	16,04	0,11	6,25	113,87	109,48	10,21	5,39	0,75	10,21			
Обед																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,50	3,03	3,04	41,40	0,03	1,91	0,00	0,94	14,8	30,1	20,7	0,39	0,036	2,62	100407		
2	Рассольник Домашний	250	3,25	4,50	10,25	94,50	0,10	11,53	0,03	0,28	45,0	70,0	31,4	1,08	0,075	4	110203	110204	

3	Котлеты рубленые из птицы	100	13,40	9,80	16,30	207,00	0,04	0,01	0,00	1,15	30,8	87,3	15,6	0,73	0,13	4,79	120613	120614
4	Соус молочный	30	0,57	1,26	2,36	23,05	0,01	0,15	0,01	0,03	46,1	32,9	5,1	0,03	0,03	1,35	140104	140105
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,59	8,16	40,76	266,75	0,21	0,00	0,03	0,08	18,6	198,5	133,3	4,46	0,1125	0,51	130309	130310
6	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	1,40	0,00	24,00	96,00	0,21	4,00	0,06	0,70	21,0	16,0	23,0	0,7	0	0,4		
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
9	Ирис	20	0,66	1,50	16,36	81,58	0,00	0,00	0,00	0,00	29,6	30,2	4,0	0,08	0,04	0		
	Итого:		31,65	29,50	143,25	957,28	0,82	17,60	0,13	4,11	270,06	486,12	246,79	8,91	0,5435	16,27		

Полдник