

Меню 1-4 классы I комплекс

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 ккал	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	120	4,49	6,85	10,31	120,84	0,20	9,36	0,02	0,07	13,6	83,5	32,3	0,91	0,024	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:		17,42	26,49	45,35	485,32	0,57	23,52	0,11	0,72	262,3	215,4	46,7	1,85	0,15	17,08		
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	200	2,40	2,40	5,80	55,00	0,10	12,44	0,02	0,18	35,3	115,5	26,3	4,20	0,14	2,9	110105	110106
3	Гуляш	80	11,52	1,28	2,64	68,16	0,08	0,80	0,02	0,15	19,5	154,6	23,9	2,23	0,16	3,83	120507	120508
4	Изделия макаронные отварные	120	6,54	8,48	38,52	256,58	0,05	0,00	0,02	0,06	4,7	28,0	6,1	0,60	0,012	1,8	130401	130402
5	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,46	0,00	28,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	106,0	113,0	22,3	0,78	0,04	2,32	160211	
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	45,60	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
8	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:		30,14	20,37	123,06	805,94	0,88	29,41	0,11	2,25	250,8	455,1	103,7	10,30	0,53	16,12		
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	Биоюгурт фруктовый питьевой	180	5,04	5,22	18,90	142,74	0,07	1,08	0,05	0,00	219,6	172,8	27,0	0,16	0,2	9	190302	
	Итого:		8,59	7,67	48,65	297,99	0,12	1,39	0,06	1,25	225,3	191,4	31,9	0,47	0,22	12,28		
	Итого за день		56,15	54,54	217,05	1589,25	1,57	54,32	0,28	4,22	738,3	861,9	182,4	12,62	0,90	45,48		
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	317,4	540,5	72,4	5,97	0,959	4,395		
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 с лапшой	200	4,80	2,20	12,40	88,20	0,02	2,46	0,02	0,10	13,4	67,4	12,2	1,62	0,04	4	110320	110321
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	120	11,54	20,75	26,92	336,70	0,14	0,00	0,01	0,05	34,8	95,8	19,6	1,26	0,072	0	120529	
4	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	
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	45,60	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	190101
	Итого:		21,96	29,58	99,10	755,58	0,39	46,67	0,03	1,23	156,6	220,0	62,6	5,03	0,262	14,81		
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	27,2	43,9	28,4	1,11	0,02	1,27		
	Итого за день		39,65	67,82	248,98	1781,07	0,95	58,45	0,32	3,82	501,2	804,5	163,3	12,11	1,24	20,48		
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	150	5,46	5,07	27,69	169,20	0,60	12,00	0,00	3,00	30,0	48,0	0,0	3,36	0,45	6,75	120215	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	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:		15,59	11,40	76,10	459,30	0,83	12,00	0,16	4,24	125,8	152,6	25,8	4,94	0,726	15,72		
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	27	100602	
2	Борщ сибирский с говядиной	200	4,80	3,80	5,80	77,40	0,10	8,50	0,02	0,24	49,4	150,3	40,4	4,76	0,14	3,63	110103	110104
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	Рис отварной с кукурузой	120	3,68	5,98	30,49	190,46	0,17	0,00	0,05	0,12	15,6	160,0	106,6	3,56	0,0948	2,07	130305	130306
6	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,14	0,10	19,72	81,08	0,00	2,00	0,00	0,16	25,0	22,0	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	45,60	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
	Итого:		30,49	26,64	110,09	809,77	0,55	11,98	0,08	3,38	269,2	596,3	206,9	12,05	0,5948	43,76		
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	1,20	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	240,9	131,9	12,2	2,82	0,17	1,5		
	Итого за день		52,88	52,04	216,88	1576,13	1,45	24,14	0,33	8,12	636,0	880,8	244,9	19,81	1,49	60,98		
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная молочная	120	3,46	6,20	16,13	134,15	0,08	17,10	0,04	0,10	12,5	66,2	24,3	0,77	0,012	3,96	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:		8,40	16,08	83,16	513,77	0,31	29,05	0,16	0,56	121,3	380,2	86,9	5,36	0,414	7,59		
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 картофельный с рыбой	200	3,80	2,60	10,80	80,60	0,08	7,12	0,02	0,58	81,7	132,3	43,5	1,06	0,08	39,43	110314	110315
3	Бефстроганов	80	10,24	3,25	5,52	92,27	0,12	1,38	0,02	0,14	20,7	135,6	20,4	1,24	0,136	3,68	120505	120506
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,07	6,53	32,60	213,40	0,17	0,00	0,02	0,06	14,9	158,8	106,6	3,56	0,09	0,408	130309	130310
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	45,60	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
8	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:		24,99	20,88	110,20	732,91	0,71	120,29	2,07	3,32	294,9	470,7	197,1	10,26	0,586	49,568		
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 Блочка 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	25,4	74,0	11,4	0,72	0,03	4,41		
	Итого за день		44,18	45,98	248,09	1584,71	1,34	163,34	2,30	6,66	441,6	925,0	295,4	16,34	1,03	61,57		
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	120	3,00	5,16	13,20	111,24	0,04	9,78	0,02	0,32	49,2	41,8	21,1	0,88	0,036	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	Кеке 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:		18,29	35,89	60,26	638,52	0,19	9,78	0,09	3,40	142,0	115,9	38,7	3,84	0,2142	11,38		
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	200	1,80	4,60	10,60	90,40	0,06	5,72	0,02	0,24	28,7	58,9	22,2	0,74	0,04	4	110201	110202
3	Тефтели с рисом	80	8,08	3,30	13,04	114,14	0,04	0,00	0,03	0,09	0,5	0,7	0,0	0,01	0,112	1,1	120521	120522
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	120	6,54	8,48	38,52	256,58	0,05	0,00	0,02	0,06	4,7	28,0	6,1	0,60	0,012	1,8	130401	130402
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	45,60	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
	Итого:		22,49	21,40	121,63	776,69	0,42	18,58	0,08	3,27	202,1	190,1	84,5	4,07	0,378	16,49		
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	190306
	Итого:		12,10	12,78	53,48	373,20	0,60	30,45	0,82	1,38	94,6	67,5	9,8	0,42	0,215	8,11		
	Итого за день		52,88	70,07	235,37	1788,41	1,21	58,81	0,99	8,05	438,7	373,4	133,0	8,32	0,81	35,98		
День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога с какао	120	8,16	22,68	36,24	381,72	0,06	0,25	0,06	0,42	155,18	220,78	25,69	0,74	0,264	2,16	120307	120308
2	Молоко сгущенное 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:		12,73	33,32	80,80	681,82	0,21	4,27	0,15	0,90	319,9	413,1	64,5	2,76	0,6	6,8		
Обед																		
1	Салат из капусты белокачанной 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	200	1,80	4,40	2,60	57,20	0,00	3,00	0,00	0,00	3,0	40,6	5,0	1,20	0,02	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	Шницель рубленный 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
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	Пюре картофельное	120	2,21	8,94	15,22	150,11	0,16	21,72	0,02	0,16	10,7	58,9	22,9	0,92	0,072	6,27	130101	130102
7	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		
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	45,60	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
	Итого:		25,65	34,15	82,74	724,79	0,95	84,77	0,25	2,39	143,4	296,2	102,5	6,79	0,56	17,48		
	Итого в среднем за 6 дней (обед)		25,95	25,50	107,80	767,61	0,65	51,95	0,44	2,64	219,50	371,42	126,22	8,08	0,49	26,37		
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 полукопченной	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	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	0,00		
	Итого:		10,43	12,98	27,20	226,52	0,11	20,74	0,03	0,02	166,1	103,3	23,5	1,72	0,26	2,13		
	Итого за день		48,82	80,45	190,74	1633,13	1,26	109,78	0,43	3,31	629,4	812,6	190,5	11,27	1,41	26,45		
	Итого за неделю		49,09	61,81	226,19	1658,78	1,30	78,14	0,77	5,69	564,20	776,36	201,60	13,41	1,15	41,82		
День 7 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Макаронны, запеченные с сыром	120	7,27	10,38	22,69	222,49	0,04	0,10	0,06	0,14	123,01	103,45	11,33	0,71	0,048	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	190109

4	Флоды 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:		13,64	14,92	88,29	582,95	0,24	7,91	0,14	0,81	215,7	404,1	64,9	6,29	0,441	5,66			
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	Суп-пюре картофельный	200	3,40	3,60	10,60	88,60	0,06	53,40	0,00	3,76	91,4	62,9	34,7	1,22	0,08	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	Биточки рубленые 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	
5	Рагу из овощей	120	2,28	2,76	13,08	86,28	0,06	7,51	0,00	2,38	25,7	54,1	23,1	0,85	0,06	4,89	130203	130204	
6	Кисель из ягод свежемороженых (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		
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	45,60	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103		
9	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:		24,32	19,14	115,21	738,93	0,48	68,42	1,44	9,28	246,5	307,0	120,0	5,80	0,44	17,29			
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		47,22	49,21	240,10	1642,43	1,14	96,33	1,65	12,86	484,6	785,2	195,8	12,77	0,91	41,78			
День 8 (вторник)																			
Завтрак																			
1	Омлет натуральный, запеченный	120	12,12	6,43	8,60	140,30	0,06	1,80	0,00	0,00	0,6	0,7	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:		20,47	19,56	37,21	407,35	0,13	1,80	0,24	0,90	60,3	92,6	17,3	1,42	0,12	4,28			
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 крестьянский с крупой	200	2,60	3,60	8,20	75,40	0,04	9,16	0,00	2,16	41,2	60,6	21,4	0,70	0,04	2,13	110322	110323	
3	Рыба (филе) припущенная	80	14,77	0,55	0,12	64,18	0,00	0,33	0,00	0,01	35,4	235,8	15,9	0,02	0,112	77,8	120405		
4	Картофель отварной	120	2,32	5,41	18,64	132,43	0,12	16,45	0,02	0,18	11,2	62,4	23,0	0,92	0,072	4,89	130103	130104	
5	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		
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:		28,48	17,00	91,51	699,44	0,47	74,70	0,02	4,88	191,6	433,5	101,4	4,58	0,408	88,87			
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	77,2	0,0	8,6	1,24	0,1	3,58			
	Итого за день		59,84	45,32	173,12	1401,57	1,03	90,50	1,26	6,53	329,1	526,0	127,3	7,24	0,63	96,73			
День 9 (среда)																			
Завтрак																			
1	Каша рисовая молочная	120	3,00	6,32	16,75	134,65	0,14	9,84	0,05	0,07	120,0	126,0	26,8	0,38	0,132	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:		9,80	20,32	37,46	372,75	0,22	10,00	0,13	0,57	367,1	257,9	42,6	1,08	0,262	5,24			
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	Суп куриный	200	7,40	3,40	7,80	90,20	0,02	5,66	1,24	2,16	13,1	25,9	11,3	0,38	0,03	2,73	110303	110304	

3	Говядина тушеная с черносливом	80	10,88	3,84	6,16	102,72	0,07	0,86	0,02	0,08	24,9	148,8	29,9	1,98	0,152	0,984	120513	120514
4	Рис отварной	120	3,86	5,50	42,35	234,30	0,02	0,00	0,05	0,12	1,7	48,6	14,9	0,42	0,018	0	130301	130302
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	45,60	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
	Итого:		27,25	22,56	103,51	731,74	0,34	15,38	1,30	4,82	146,8	271,0	91,5	4,69	0,35	11,394		
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 190205	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	67,4	23,7	6,7	0,53	0,17	11,68		
	Итого за день		47,40	51,27	197,95	1445,09	1,12	54,73	2,24	5,87	581,3	552,7	140,8	6,30	0,78	28,31		
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	Флоды 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	284,5	434,9	56,3	5,12	0,638	4,395		
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	Щи из шпината	200	3,20	3,80	5,00	66,60	0,08	17,74	0,02	0,16	77,0	75,2	55,5	2,16	0,14	33,63	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	Говядина тушеная с картофелем	180	12,78	3,42	12,24	130,86	0,18	7,87	0,04	0,34	39,4	254,8	54,6	3,87	0,234	3,68	120511	120512
5	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	
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:		27,07	13,61	79,61	620,69	0,60	40,67	0,11	3,69	218,6	388,1	148,7	9,09	0,646	47,55		
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	43,3	90,0	33,8	1,38	0,03	1,23		
	Итого за день		45,08	57,07	223,55	1686,81	1,10	57,89	0,41	8,24	546,4	913,0	238,8	15,58	1,31	53,18		
День 11 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая молочная	120	4,03	7,46	17,27	152,27	0,25	9,12	0,02	0,07	6,4	82,7	55,8	1,88	0,06	0,408	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	Флоды 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:		14,08	14,31	84,10	526,77	0,48	18,37	0,16	0,52	314,5	517,5	125,0	6,02	0,532	2,388		
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	Суп из овощей	200	2,40	3,00	7,80	67,80	0,08	20,14	0,02	0,22	29,9	54,2	23,5	0,74	0,08	3,25	110305	110306
3	Котлеты рубленные 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	Рис отварной с горошком, кукурузой и морковью	120	4,26	13,85	29,12	196,50	0,02	1,62	0,02	0,12	3,2	49,9	17,5	0,52	0,024	0	130307	130308
5	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,46	0,00	28,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	106,0	113,0	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	45,60	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
	Итого:		28,98	33,61	119,78	843,78	0,40	23,80	0,06	3,24	318,3	481,1	116,6	4,82	0,484	35,91		
Полдник																		
1	Кефир	200	5,04	6,40	8,20	112,00	0,07	1,08	0,04	0,00	240,0	172,8	27,0	0,20	0,2	9	230103	

2	Кекс с пукатами	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:		8,29	15,15	35,40	312,55	0,13	1,08	0,11	2,78	262,3	246,8	37,8	0,88	0,23	9,83		
	Итого за день		51,36	63,07	239,28	1683,10	1,02	43,25	0,32	6,54	895,2	1245,4	279,4	11,72	1,25	48,13		
День 12 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	150	5,46	5,07	27,69	169,20	0,60	12,00	0,00	3,00	30,0	48,0	0,0	3,36	0,45	6,75	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:		8,39	8,87	65,82	350,55	0,69	13,60	0,01	3,50	52,5	75,9	9,0	3,81	0,49	8,1		
Обед																		
1	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,80	80,96	0,02	16,02	0,00	1,13	27,4	18,9	10,4	0,37	0,024	1,47	100201	
2	Солянка	200	3,40	4,80	2,20	65,60	0,04	18,38	0,08	1,42	25,1	27,5	13,2	0,50	0,03	2,9	110205	110206
3	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
4	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
5	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,07	6,53	32,60	213,40	0,17	0,00	0,02	0,06	14,9	158,8	106,6	3,56	0,09	0,408	130309	130310
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	45,60	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
	Итого:		29,03	26,54	102,63	772,17	0,62	41,65	4,15	4,39	232,0	477,6	187,8	10,71	1,457	15,588		
	Итого в среднем за 6 дней (обед)		27,52	22,08	102,04	734,46	0,49	44,10	1,18	5,05	225,65	393,05	127,68	6,62	0,63	36,10		
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	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	55,6	18,6	5,1	0,31	0,155	10,96		
	Итого за день		47,67	44,74	227,68	1480,47	1,87	84,78	4,96	9,14	340,2	572,1	201,9	14,83	2,10	34,65		
	Итого за неделю		49,76	51,78	216,95	1556,58	1,21	71,25	1,81	8,20	529,45	765,75	197,32	11,41	1,16	50,46		
День 13 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша манная молочная с яблоком	120	2,48	6,55	14,99	128,78	0,19	10,56	0,05	0,04	127,4	108,8	17,9	0,30	0,156	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:		15,29	25,57	50,31	487,26	0,58	24,56	0,19	0,59	198,2	110,8	28,2	2,08	0,40	25,08		
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 картофельный с горохом	200	6,60	1,60	14,00	96,40	0,18	4,68	0,02	0,12	30,5	69,8	28,7	1,60	0,06	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	Котлеты рубленные 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
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	Изделия макаронные отварные	120	6,54	8,48	38,52	256,58	0,05	0,00	0,02	0,06	4,7	28,0	6,1	0,60	0,012	1,8	130401	130402
7	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		
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	45,60	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
	Итого:		37,52	31,46	145,18	1014,44	0,87	26,47	1,65	4,74	175,6	278,7	102,9	6,68	0,444	13,05		
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	190209
2	Кисель из ягод быстрозамороженных (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	28,9	46,3	9,6	0,48	0,075	0,00		
	Итого за день		60,92	62,43	246,11	1789,16	1,51	54,26	2,05	6,23	402,7	435,8	140,6	9,23	0,92	38,13		
День 14 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога с курагой	120	8,16	26,40	28,92	385,92	0,08	0,50	0,07	0,43	171,56	239,51	30,38	0,86	0,288	22,98	120309	120310

2	Молоко сгущенное 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	Фрукты 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:			17,72	34,21	79,83	703,52	0,27	6,75	0,19	0,92	549,2	629,2	90,3	3,80	0,746	27,66		
Обед																		
1	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	60	0,52	9,07	1,75	90,94	0,02	8,21	0,00	1,76	10,9	18,1	9,4	0,40	0,018	1,13	100505	
2	Суп картофельный с фрикадельками	200	11,20	6,40	16,80	168,80	0,14	10,82	0,00	0,18	19,7	124,5	33,1	3,76	0,14	39,43	110311	110312
3	Рыба (филе) припущенная	80	14,77	0,55	0,12	64,18	0,00	0,33	0,00	0,01	35,4	235,8	15,9	0,02	0,112	77,8	120405	
4	Пюре картофельное	120	2,21	8,94	15,22	150,11	0,16	21,72	0,02	0,16	10,7	58,9	22,9	0,92	0,072	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	45,60	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
Итого:			33,13	26,31	79,56	693,71	0,54	44,38	0,02	3,11	157,6	465,0	102,5	6,69	0,462	129,55		
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	156,4	70,8	8,4	3,35	0,174	0		
Итого за день			58,01	76,61	191,63	1707,57	0,67	66,92	0,26	4,14	863,2	1089,9	201,2	13,84	1,38	157,21		
День 15 (среда)																		
Завтрак																		
1	Омлет, смешанный с ветчиной для школьного питания, запеченный	120	13,44	6,00	6,60	134,16	0,05	0,30	0,01	0,02	5,6	64,8	8,4	0,62	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:			20,04	17,98	45,79	453,12	0,16	0,90	0,08	0,42	168,5	162,7	26,6	3,38	0,31	3,8		
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	Юшка с кабачками и помидорами	200	2,40	1,40	10,60	64,60	0,08	8,92	0,02	0,34	31,30	50,24	23,24	0,82	0,06	0	110324	110325
3	Гуляш из мяса птицы	80	9,88	3,20	2,72	79,20	0,05	3,23	0,02	0,07	17,7	88,7	14,8	0,98	0,08	0	120601	120602
4	Рис отварной с зеленым горошком	120	4,03	5,52	27,98	177,70	0,02	0,00	0,06	0,12	1,7	48,6	14,9	0,42	0,018	0	130303	130304
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	45,60	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:			23,53	19,83	101,20	681,02	0,43	122,16	0,11	2,35	204,8	238,1	79,8	6,56	0,416	7,54		
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	77,2	0,0	8,6	1,24	0,1	3,58		
Итого за день			54,47	46,57	191,38	1428,92	1,02	137,06	1,19	3,52	450,5	400,8	115,0	11,19	0,83	14,92		
День 16 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша вязкая молочная "Дружба"	120	3,35	6,53	16,58	138,38	0,23	15,78	0,02	0,07	5,7	46,4	16,1	0,47	0,012	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:			15,02	16,40	86,05	550,33	0,93	53,89	0,90	0,97	119,5	320,9	67,1	3,70	0,465	15,44		

Обед																		
1	Салат из капусты краснокочанной с маслом растительным	60	0,48	5,99	4,32	72,89	0,04	35,56	0,00	1,11	44,9	27,2	13,5	0,51	0,042	1,13	100203	
2	Суп-пюре куриный	200	5,80	6,80	10,40	126,00	0,08	1,42	0,04	0,30	51,5	99,9	16,2	0,66	0,1	7,2	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	Азу из говядины	80	11,36	0,96	4,48	72,00	0,08	1,05	0,00	1,87	23,5	157,1	25,2	2,17	0,152	0,4	120503	120504
5	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,07	6,53	32,60	213,40	0,17	0,00	0,02	0,06	14,9	158,8	106,6	3,56	0,09	0,408	130309	130310
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	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	45,60	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
	Итого:		29,18	21,91	108,78	756,90	0,65	41,33	0,06	4,28	231,8	466,6	182,7	8,51	0,548	14,0		
Полдник																		
1	Биоюгurt фруктовый питьевой	180	5,04	5,22	18,90	142,74	0,07	1,08	0,05	0,00	219,6	172,8	27,0	0,16	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	0,2	0,87	190103	190102
	Итого:		7,97	9,02	47,05	284,19	0,16	2,68	0,06	0,50	225,8	200,7	32,4	0,57	0,22	9,87		
	Итого за день		52,16	47,33	241,88	1591,43	1,73	97,90	1,03	5,75	577,2	988,3	282,1	12,79	1,23	39,33		
День 17 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеница молочная с курагой	120	2,54	6,78	15,22	131,98	0,08	17,10	0,04	0,10	12,6	66,1	24,3	0,77	0,012	3,96	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:		9,35	20,78	35,93	370,08	0,16	17,26	0,12	0,60	259,7	198,1	40,1	1,47	0,142	4,74		
Обед																		
1	Салат из капусты белокочанной и свеклы	60	0,91	5,81	4,28	69,98	0,01	4,20	0,00	0,00	24,6	22,2	9,0	0,42	0,03	15,2	100207	
2	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	3,80	7,60	72,20	0,08	8,50	0,02	0,22	41,6	116,3	28,5	4,14	0,14	3,63	110101	110102
3	Птица отварная	80	18,50	4,40	3,12	126,06	0,06	3,30	0,03	0,02	22,6	110,8	19,4	1,26	0,128	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	Изделия макаронные отварные	120	6,54	8,48	38,52	256,58	0,05	0,00	0,02	0,06	4,7	28,0	6,1	0,60	0,012	1,8	130401	130402
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:		36,42	25,38	121,36	928,60	0,50	56,17	0,08	1,75	228,5	365,9	97,2	8,67	0,5	28,67		
Полдник																		
1	Пирожок с клубничкой 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
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	230102	
	Итого:		9,10	9,20	35,90	262,80	0,17	0,60	0,12	0,94	275,9	288,5	42,2	0,26	0,24	0,19		
	Итого за день		54,87	55,36	193,18	1561,48	0,83	74,03	0,32	3,28	764,2	852,5	179,5	10,39	0,88	33,60		
День 18 (Суббота)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	120	7,56	27,60	30,96	402,48	0,06	0,25	0,06	0,42	155,18	220,78	25,69	0,74	0,264	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 190305	190306
	Итого:		25,28	45,33	94,75	884,94	0,48	17,18	0,18	2,56	457,6	462,8	51,9	2,29	0,909	29,19		
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	Рассольник Домашний	200	2,60	3,60	8,20	75,60	0,08	9,22	0,02	0,22	36,0	56,0	25,1	0,86	0,06	4	110203	110204
3	Тфтели рыбные	80	9,28	4,16	11,84	121,92	0,05	0,00	0,04	0,05	22,6	125,0	0,0	0,01	1,344	35	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	0,00	0,09	0,39	140101	140102	
5	Пюре картофельное	120	2,21	8,94	15,22	150,11	0,16	21,72	0,02	0,16	10,7	58,9	22,9	0,92	0,072	6,27	130101	130102
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	45,60	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
	Итого:		21,38	24,10	95,95	686,60	0,81	43,65	0,25	2,06	179,2	299,2	93,7	4,36	1,716	51,98		
Полдник																		
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	43,0	43,6	7,0	0,41	0,1	0,91		
	Итого за день		50,11	80,43	229,68	1820,24	1,39	60,87	0,49	6,47	679,8	805,6	152,6	7,06	2,73	82,08		
	Итого за 6 дней		55,09	61,45	215,64	1649,80	1,19	81,84	0,89	4,90	622,92	762,15	178,52	10,75	1,33	60,88		
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	120	3,00	5,16	13,20	111,24	0,04	9,78	0,02	0,32	49,2	41,8	21,1	0,88	0,036	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	Флоды 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:		15,53	20,81	39,29	418,81	0,21	13,50	0,06	0,79	154,3	166,5	51,3	4,44	0,309	21,45		
Обед																		
1	Винегрет овощной	60	0,92	5,86	4,73	73,22	0,04	5,25	0,00	1,11	13,1	26,9	11,0	0,46	0,024	1,82	100501	
2	Суп-пюре овощной	200	2,40	3,20	16,80	105,60	0,08	20,14	0,02	0,22	29,9	54,2	23,5	0,74	0,08	3,25	110405	110406
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 отварная	80	18,40	11,92	1,84	188,24	0,06	0,00	0,00	0,02	17,3	185,8	25,8	1,88	0,16	3,25	120509	120510
5	Соус томатный	30	0,18	1,32	1,98	20,52	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	120	3,86	5,79	26,28	168,60	0,17	0,00	0,02	0,06	14,9	158,8	106,6	3,56	0,09	0,408	130309	130310
7	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,14	0,10	19,72	81,08	0,00	2,00	0,00	0,16	25,0	22,0	6,6	0,94	0,02	2,32	160208	
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	45,60	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
	Итого:		30,37	23,96	104,42	757,88	0,68	26,65	0,15	1,40	172,5	441,9	178,5	8,57	0,604	12,218		
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 190214	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	84,2	0,0	8,0	3,36	0,16	0		
	Итого за день		49,80	46,72	191,67	1430,70	1,06	40,14	0,21	2,95	411,0	608,5	237,8	16,37	1,07	33,67		
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	296,6	310,2	34,7	1,53	0,571	10,875		
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	Суп с макаронными изделиями	200	3,80	2,20	9,80	73,00	0,04	2,46	0,02	0,10	13,4	67,4	12,2	1,62	0,04	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	Рагу из овощей	120	2,28	2,76	13,08	86,28	0,06	7,51	0,00	2,38	25,7	54,1	23,1	1,85	0,06	4,89	130203	130204
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:		26,33	18,71	97,72	733,50	0,79	33,39	0,17	7,20	155,6	436,3	108,5	7,62	0,816	53,69		

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	180	5,04	5,22	18,90	142,74	0,07	1,08	0,05	0,00	219,6	172,8	27,0	0,16	0,2	9	190108	
	Итого:		10,69	9,22	46,00	309,74	0,15	1,46	0,06	0,63	251,3	224,1	36,9	0,76	0,245	12,01		
	Итого за день		55,98	67,59	238,83	1853,38	1,62	70,52	1,18	8,89	703,6	970,6	180,1	9,91	1,63	76,58		
День 21 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша вязкая молочная "Дружба"	120	3,35	6,53	16,58	138,38	0,23	15,78	0,02	0,07	5,7	46,4	16,1	0,47	0,012	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	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:		8,20	8,16	83,41	444,08	0,45	24,87	0,11	0,42	113,8	351,2	76,3	4,44	0,424	6,44		
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 с рисом и говядиной	200	2,80	1,00	8,00	52,20	0,06	4,74	0,00	0,12	17,4	46,7	19,4	0,62	0,04	3,1	110301	110302
3	Птица отварная	80	18,50	4,40	3,12	126,06	0,06	3,30	0,03	0,02	22,6	110,8	19,4	1,26	0,128	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	Картофель отварной	120	2,32	5,41	18,64	132,43	0,12	16,45	0,02	0,18	11,2	62,4	23,0	0,92	0,072	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	45,60	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
9	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:		28,53	13,32	89,66	595,87	0,50	130,25	0,06	1,29	231,6	273,9	82,4	6,42	0,47	15,46		
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	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		
	Итого:		9,55	16,90	35,05	331,30	0,42	20,00	0,07	2,78	22,3	74,0	10,8	0,68	0,03	18,83		
	Итого за день		66,02	38,38	208,13	1371,25	1,37	175,12	0,24	4,48	367,8	699,1	169,5	11,54	0,92	40,73		
День 22 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром запеченный	120	13,38	3,29	8,56	115,16	0,05	1,56	0,07	0,16	181,0	120,8	10,7	0,17	0,096	3,5	120302	120323
2	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,22	42,28	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:		18,13	6,26	32,13	256,44	0,12	4,42	0,07	0,48	233,0	208,5	30,3	2,07	0,136	5,93		
Обед																		
1	Салат из морской капусты	60	0,60	6,00	4,20	73,20	0,02	1,14	0,00	0,00	33,0	0,0	90,0	9,36	0,036	35	100206	
2	Суп-пюре из цветной капусты	200	3,00	2,60	14,00	91,00	0,08	11,08	0,02	0,28	32,2	52,4	22,0	0,96	0,06	1,56	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	180	12,78	3,42	12,24	130,86	0,18	7,87	0,04	0,34	39,4	254,8	54,6	3,87	0,234	3,68	120511	120512
5	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	
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	45,60	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
	Итого:		22,23	13,65	92,62	589,80	0,58	21,05	0,06	1,56	237,8	363,4	209,8	16,42	0,534	45,16		
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	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	246,2	219,9	35,4	0,61	0,22	9,87		
	Итого за день		48,88	30,11	161,09	1099,69	0,86	28,27	0,18	2,54	717,0	791,8	275,5	19,10	0,89	60,96		

День 23 (Пятница)

Завтрак																		
1	Запеканка из творога с яблоком	120	7,56	30,00	23,64	394,80	0,06	0,25	0,06	0,42	155,18	220,78	25,69	0,74	0,264	22,98	120311	120312
2	Молоко сгущенное 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:			13,03	40,64	85,47	798,96	0,27	7,99	0,18	0,92	339,1	537,8	82,8	6,29	0,776	27,18		
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	Уха ростовская	200	7,40	2,60	7,00	81,40	0,08	9,72	0,02	0,38	39,6	139,4	30,2	0,94	0,1	39,43	110316	110317
3	Плов из индейки	180	14,99	3,42	34,20	227,56	0,36	3,53	2,90	1,06	64,8	368,3	88,8	4,61	0,216	0	120607	120608
4	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,14	0,10	19,72	81,08	0,00	2,00	0,00	0,16	25,0	22,0	6,6	0,94	0,02	2,32	160208	
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	45,60	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
Итого:			31,77	16,70	108,80	719,56	0,67	25,95	2,92	4,19	213,6	564,9	147,7	8,51	0,474	45,48		
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	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	199,6	90,0	23,1	1,34	0,5	0		
Итого за день:			55,30	66,63	252,33	1870,45	1,52	65,27	3,12	5,86	752,4	1192,7	253,7	16,14	1,75	72,66		

День 24 (Суббота)

Завтрак																		
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	150	5,46	5,07	27,69	169,20	0,60	12,00	0,00	3,00	30,0	48,0	0,0	3,36	0,45	6,75	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:			10,51	24,85	77,40	547,30	0,76	12,04	0,11	5,25	103,87	93,48	10,21	4,27	0,60	7,96		
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 картофельный с фасолью	200	3,80	2,20	10,20	74,20	0,08	8,48	0,02	0,22	38,2	113,9	28,2	4,12	0,14	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	Капуста тушеная с колбасными изделиями	180	7,92	15,07	23,22	260,15	0,09	4,66	2,59	2,29	25,2	233,4	37,1	3,15	0,1	3,83	120517	120518
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	45,60	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
8	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:			19,61	27,64	113,03	778,31	0,68	23,33	2,67	5,44	213,1	437,5	116,2	9,83	0,484	11,59		
Полдник																		
1	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
2	Кефир	200	5,04	6,40	8,20	112,00	0,07	1,08	0,04	0,00	240,0	172,8	27,0	0,20	0,2	9	230103	
Итого:			10,44	12,30	32,20	282,70	0,15	2,31	0,06	1,38	284,7	240,3	36,6	0,62	0,275	9,43		
Итого за день:			40,56	64,79	222,63	1608,31	1,59	37,68	2,84	12,07	601,65	771,21	162,98	14,72	1,36	28,98		
Итого за неделю:			52,76	52,37	212,45	1538,96	1,34	69,50	1,30	6,13	592,21	838,97	213,25	14,63	1,27	52,26		
Итого за 24 дня:			51,67	56,85	217,81	1601,03	1,26	75,18	1,19	6,23	577,20	785,81	197,67	12,55	1,23	51,36		