

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
<b>День 1(понедельник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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		
	<b>Итого:</b>		<b>18,54</b>	<b>28,21</b>	<b>47,93</b>	<b>515,53</b>	<b>0,62</b>	<b>25,86</b>	<b>0,12</b>	<b>0,74</b>	<b>265,68</b>	<b>236,24</b>	<b>54,83</b>	<b>2,08</b>	<b>0,16</b>	<b>17,08</b>		
<b>Обед</b>																		
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		
	<b>Итого:</b>		<b>42,38</b>	<b>19,62</b>	<b>152,48</b>	<b>960,10</b>	<b>0,98</b>	<b>27,21</b>	<b>0,13</b>	<b>2,51</b>	<b>233,67</b>	<b>510,39</b>	<b>129,55</b>	<b>5,58</b>	<b>0,51</b>	<b>67,79</b>		
<b>Полдник</b>																		
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		
	<b>Итого:</b>		<b>9,15</b>	<b>8,25</b>	<b>50,75</b>	<b>313,85</b>	<b>0,13</b>	<b>1,51</b>	<b>0,07</b>	<b>1,25</b>	<b>249,69</b>	<b>210,60</b>	<b>34,94</b>	<b>0,49</b>	<b>0,215</b>	<b>12,28</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>70,07</b>	<b>56,07</b>	<b>251,15</b>	<b>1789,48</b>	<b>1,72</b>	<b>54,58</b>	<b>0,31</b>	<b>4,49</b>	<b>749,04</b>	<b>957,23</b>	<b>219,31</b>	<b>8,15</b>	<b>0,89</b>	<b>97,15</b>		
<b>День 2(вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	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	
	<b>Итого:</b>		<b>13,36</b>	<b>34,44</b>	<b>97,73</b>	<b>788,04</b>	<b>0,27</b>	<b>6,18</b>	<b>0,22</b>	<b>1,39</b>	<b>317,37</b>	<b>540,51</b>	<b>72,36</b>	<b>5,97</b>	<b>0,96</b>	<b>4,40</b>		
<b>Обед</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>34,75</b>	<b>32,24</b>	<b>128,32</b>	<b>944,17</b>	<b>0,76</b>	<b>64,09</b>	<b>4,12</b>	<b>3,50</b>	<b>268,08</b>	<b>593,27</b>	<b>204,75</b>	<b>11,43</b>	<b>1,58</b>	<b>24,36</b>		
<b>Полдник</b>																		

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			
	<b>Итого:</b>		<b>4,33</b>	<b>3,80</b>	<b>52,15</b>	<b>237,45</b>	<b>0,30</b>	<b>5,60</b>	<b>0,07</b>	<b>1,20</b>	<b>27,23</b>	<b>43,91</b>	<b>28,38</b>	<b>1,11</b>	<b>0,02</b>	<b>1,27</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>52,43</b>	<b>70,48</b>	<b>278,20</b>	<b>1969,66</b>	<b>1,32</b>	<b>75,87</b>	<b>4,41</b>	<b>6,09</b>	<b>612,68</b>	<b>1177,69</b>	<b>305,48</b>	<b>18,51</b>	<b>2,56</b>	<b>30,03</b>			
<b>День 3 (среда)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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	
	<b>Итого:</b>		<b>17,41</b>	<b>13,09</b>	<b>85,33</b>	<b>517,70</b>	<b>1,03</b>	<b>16,00</b>	<b>0,16</b>	<b>5,24</b>	<b>135,82</b>	<b>168,62</b>	<b>25,80</b>	<b>6,06</b>	<b>0,876</b>	<b>17,97</b>			
<b>Обед</b>																			
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		
	<b>Итого:</b>		<b>23,48</b>	<b>8,78</b>	<b>88,62</b>	<b>585,01</b>	<b>0,58</b>	<b>24,60</b>	<b>0,07</b>	<b>1,83</b>	<b>185,52</b>	<b>376,18</b>	<b>110,77</b>	<b>7,89</b>	<b>0,519</b>	<b>10,55</b>			
<b>Полдник</b>																			
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		
	<b>Итого:</b>		<b>6,80</b>	<b>14,00</b>	<b>30,69</b>	<b>307,06</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</b>	<b>0,50</b>	<b>240,94</b>	<b>131,90</b>	<b>12,20</b>	<b>2,82</b>	<b>0,17</b>	<b>0,3</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>47,69</b>	<b>35,87</b>	<b>204,64</b>	<b>1409,77</b>	<b>1,68</b>	<b>40,76</b>	<b>0,31</b>	<b>7,57</b>	<b>562,28</b>	<b>676,70</b>	<b>148,77</b>	<b>16,77</b>	<b>1,57</b>	<b>28,82</b>			
<b>День 4 (четверг)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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		
<b>Итого:</b>			<b>9,26</b>	<b>17,64</b>	<b>87,19</b>	<b>547,31</b>	<b>0,33</b>	<b>33,32</b>	<b>0,17</b>	<b>0,58</b>	<b>124,45</b>	<b>396,78</b>	<b>92,96</b>	<b>5,55</b>	<b>0,42</b>	<b>8,58</b>			
<b>Обед</b>																			
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			
<b>Итого:</b>			<b>25,49</b>	<b>27,14</b>	<b>113,24</b>	<b>798,28</b>	<b>0,67</b>	<b>135,85</b>	<b>2,11</b>	<b>3,16</b>	<b>271,48</b>	<b>481,14</b>	<b>104,82</b>	<b>9,66</b>	<b>0,69</b>	<b>56,24</b>			
<b>Полдник</b>																			
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	
<b>Итого:</b>			<b>10,79</b>	<b>9,01</b>	<b>54,74</b>	<b>338,03</b>	<b>0,32</b>	<b>14,00</b>	<b>0,07</b>	<b>2,78</b>	<b>25,43</b>	<b>74,02</b>	<b>11,40</b>	<b>0,72</b>	<b>0,03</b>	<b>4,41</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>45,55</b>	<b>53,79</b>	<b>255,17</b>	<b>1683,62</b>	<b>1,32</b>	<b>183,17</b>	<b>2,35</b>	<b>6,52</b>	<b>421,36</b>	<b>951,94</b>	<b>209,18</b>	<b>15,93</b>	<b>1,14</b>	<b>69,23</b>			
<b>День 5 (пятница)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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	
<b>Итого:</b>			<b>19,04</b>	<b>37,18</b>	<b>63,56</b>	<b>666,33</b>	<b>0,20</b>	<b>12,23</b>	<b>0,10</b>	<b>3,48</b>	<b>154,30</b>	<b>126,30</b>	<b>43,98</b>	<b>4,05</b>	<b>0,2232</b>	<b>11,38</b>			
<b>Обед</b>																			
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	0,00	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		
<b>Итого:</b>			<b>25,09</b>	<b>22,96</b>	<b>136,84</b>	<b>851,32</b>	<b>0,53</b>	<b>21,78</b>	<b>1,38</b>	<b>1,93</b>	<b>220,03</b>	<b>424,41</b>	<b>124,09</b>	<b>9,06</b>	<b>0,56</b>	<b>41,23</b>			
<b>Полдник</b>																			
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	
<b>Итого:</b>			<b>12,10</b>	<b>12,78</b>	<b>53,48</b>	<b>373,20</b>	<b>0,60</b>	<b>30,45</b>	<b>0,82</b>	<b>1,38</b>	<b>94,59</b>	<b>67,47</b>	<b>9,81</b>	<b>0,42</b>	<b>0,215</b>	<b>8,11</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>56,23</b>	<b>72,92</b>	<b>253,89</b>	<b>1890,85</b>	<b>1,33</b>	<b>64,46</b>	<b>2,30</b>	<b>6,79</b>	<b>468,91</b>	<b>618,18</b>	<b>177,88</b>	<b>13,53</b>	<b>1,00</b>	<b>60,72</b>			
<b>День 6 (суббота)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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		
<b>Итого:</b>			<b>14,77</b>	<b>38,99</b>	<b>89,86</b>	<b>777,25</b>	<b>0,22</b>	<b>4,33</b>	<b>0,16</b>	<b>1,00</b>	<b>358,65</b>	<b>468,31</b>	<b>70,94</b>	<b>2,94</b>	<b>0,66</b>	<b>7,38</b>			
<b>Обед</b>																			
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		
<b>Итого:</b>			<b>52,10</b>	<b>29,51</b>	<b>126,81</b>	<b>972,78</b>	<b>0,90</b>	<b>26,01</b>	<b>0,14</b>	<b>1,99</b>	<b>227,42</b>	<b>584,83</b>	<b>249,79</b>	<b>13,33</b>	<b>0,63</b>	<b>48,81</b>			
<b>Полдник</b>																			
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			
<b>Итого:</b>			<b>10,43</b>	<b>12,98</b>	<b>27,20</b>	<b>226,52</b>	<b>0,11</b>	<b>20,74</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>166,12</b>	<b>103,30</b>	<b>23,52</b>	<b>1,72</b>	<b>0,26</b>	<b>2,13</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>77,30</b>	<b>81,48</b>	<b>243,87</b>	<b>1976,55</b>	<b>1,23</b>	<b>51,08</b>	<b>0,33</b>	<b>3,01</b>	<b>752,19</b>	<b>1156,44</b>	<b>344,24</b>	<b>17,99</b>	<b>1,55</b>	<b>58,32</b>			
<b>Итого за 6 дней</b>			<b>58,21</b>	<b>61,77</b>	<b>247,82</b>	<b>1786,65</b>	<b>1,43</b>	<b>78,32</b>	<b>1,67</b>	<b>5,75</b>	<b>594,41</b>	<b>923,03</b>	<b>234,14</b>	<b>15,15</b>	<b>1,45</b>	<b>57,38</b>			
<b>День 7 (понедельник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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	
<b>Итого:</b>			<b>15,46</b>	<b>17,52</b>	<b>93,97</b>	<b>638,58</b>	<b>0,25</b>	<b>7,93</b>	<b>0,16</b>	<b>0,84</b>	<b>246,49</b>	<b>429,99</b>	<b>67,75</b>	<b>6,47</b>	<b>0,453</b>	<b>5,66</b>		
<b>Обед</b>																		
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		
<b>Итого:</b>			<b>27,11</b>	<b>20,35</b>	<b>119,93</b>	<b>770,07</b>	<b>0,46</b>	<b>35,67</b>	<b>0,10</b>	<b>5,00</b>	<b>161,88</b>	<b>377,99</b>	<b>105,97</b>	<b>6,08</b>	<b>0,47</b>	<b>7,44</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
<b>Итого:</b>			<b>9,25</b>	<b>15,15</b>	<b>36,60</b>	<b>320,55</b>	<b>0,42</b>	<b>20,00</b>	<b>0,07</b>	<b>2,78</b>	<b>22,33</b>	<b>74,02</b>	<b>10,80</b>	<b>0,68</b>	<b>0,03</b>	<b>18,83</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>51,82</b>	<b>53,01</b>	<b>250,50</b>	<b>1729,20</b>	<b>1,14</b>	<b>63,61</b>	<b>0,21</b>	<b>8,62</b>	<b>430,70</b>	<b>881,99</b>	<b>184,52</b>	<b>13,22</b>	<b>0,96</b>	<b>31,93</b>		
<b>День 8 (вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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		
<b>Итого:</b>			<b>23,50</b>	<b>21,17</b>	<b>39,37</b>	<b>442,43</b>	<b>0,14</b>	<b>2,25</b>	<b>0,24</b>	<b>0,90</b>	<b>60,44</b>	<b>92,74</b>	<b>17,28</b>	<b>1,42</b>	<b>0,12</b>	<b>4,28</b>		
<b>Обед</b>																		
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	
<b>Итого:</b>			<b>44,26</b>	<b>21,54</b>	<b>130,61</b>	<b>963,96</b>	<b>0,64</b>	<b>60,98</b>	<b>0,17</b>	<b>2,71</b>	<b>190,58</b>	<b>502,30</b>	<b>117,51</b>	<b>6,96</b>	<b>0,60</b>	<b>30,41</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
<b>Итого:</b>			<b>10,89</b>	<b>8,76</b>	<b>44,39</b>	<b>294,78</b>	<b>0,43</b>	<b>14,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,75</b>	<b>77,15</b>	<b>0,00</b>	<b>8,60</b>	<b>1,24</b>	<b>0,10</b>	<b>3,58</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>78,65</b>	<b>51,47</b>	<b>214,36</b>	<b>1701,17</b>	<b>1,22</b>	<b>77,23</b>	<b>1,41</b>	<b>4,36</b>	<b>328,17</b>	<b>595,04</b>	<b>143,39</b>	<b>9,62</b>	<b>0,82</b>	<b>38,27</b>		
<b>День 9 (среда)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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		
<b>Итого:</b>			<b>10,55</b>	<b>21,91</b>	<b>41,65</b>	<b>406,42</b>	<b>0,25</b>	<b>12,46</b>	<b>0,15</b>	<b>0,59</b>	<b>397,09</b>	<b>289,44</b>	<b>49,32</b>	<b>1,18</b>	<b>0,30</b>	<b>5,24</b>		
<b>Обед</b>																		
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		
<b>Итого:</b>			<b>23,53</b>	<b>25,28</b>	<b>82,24</b>	<b>650,51</b>	<b>0,61</b>	<b>48,00</b>	<b>0,09</b>	<b>2,50</b>	<b>176,53</b>	<b>313,39</b>	<b>121,13</b>	<b>5,44</b>	<b>0,43</b>	<b>15,19</b>			
<b>Полдник</b>																			
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	
<b>Итого:</b>			<b>10,35</b>	<b>8,38</b>	<b>56,98</b>	<b>340,60</b>	<b>0,56</b>	<b>29,35</b>	<b>0,81</b>	<b>0,48</b>	<b>67,36</b>	<b>23,75</b>	<b>6,66</b>	<b>0,53</b>	<b>0,17</b>	<b>11,68</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>44,43</b>	<b>55,56</b>	<b>180,87</b>	<b>1397,53</b>	<b>1,43</b>	<b>89,80</b>	<b>1,04</b>	<b>3,57</b>	<b>640,98</b>	<b>626,58</b>	<b>177,11</b>	<b>7,14</b>	<b>0,89</b>	<b>32,11</b>			
<b>День 10 (четверг)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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	
<b>Итого:</b>			<b>13,06</b>	<b>32,96</b>	<b>94,29</b>	<b>758,82</b>	<b>0,23</b>	<b>13,23</b>	<b>0,18</b>	<b>1,08</b>	<b>284,49</b>	<b>434,92</b>	<b>56,30</b>	<b>5,12</b>	<b>0,64</b>	<b>4,40</b>		
<b>Обед</b>																		
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	
<b>Итого:</b>			<b>23,95</b>	<b>19,81</b>	<b>112,71</b>	<b>778,86</b>	<b>0,60</b>	<b>74,84</b>	<b>0,06</b>	<b>5,18</b>	<b>203,41</b>	<b>274,17</b>	<b>101,52</b>	<b>8,70</b>	<b>0,60</b>	<b>15,16</b>		
<b>Полдник</b>																		
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		
<b>Итого:</b>			<b>4,95</b>	<b>10,50</b>	<b>49,65</b>	<b>307,30</b>	<b>0,27</b>	<b>4,00</b>	<b>0,13</b>	<b>3,48</b>	<b>43,33</b>	<b>90,02</b>	<b>33,80</b>	<b>1,38</b>	<b>0,03</b>	<b>1,23</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>41,96</b>	<b>63,27</b>	<b>256,65</b>	<b>1844,98</b>	<b>1,10</b>	<b>92,07</b>	<b>0,37</b>	<b>9,73</b>	<b>531,23</b>	<b>799,10</b>	<b>191,62</b>	<b>15,19</b>	<b>1,26</b>	<b>20,79</b>		
<b>День 11 (пятница)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	
<b>Итого:</b>			<b>15,09</b>	<b>16,18</b>	<b>88,42</b>	<b>564,84</b>	<b>0,54</b>	<b>20,65</b>	<b>0,16</b>	<b>0,53</b>	<b>316,09</b>	<b>538,20</b>	<b>138,97</b>	<b>6,49</b>	<b>0,55</b>	<b>2,49</b>		
<b>Обед</b>																		
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	
<b>Итого:</b>			<b>29,34</b>	<b>30,05</b>	<b>129,61</b>	<b>906,67</b>	<b>0,57</b>	<b>21,24</b>	<b>0,20</b>	<b>2,87</b>	<b>194,40</b>	<b>294,86</b>	<b>108,43</b>	<b>9,25</b>	<b>1,81</b>	<b>13,95</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
<b>Итого:</b>			<b>8,85</b>	<b>15,15</b>	<b>35,40</b>	<b>312,55</b>	<b>0,14</b>	<b>1,20</b>	<b>0,11</b>	<b>2,78</b>	<b>262,33</b>	<b>266,02</b>	<b>40,80</b>	<b>0,88</b>	<b>0,23</b>	<b>9,83</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>53,28</b>	<b>61,38</b>	<b>253,42</b>	<b>1784,06</b>	<b>1,25</b>	<b>43,09</b>	<b>0,47</b>	<b>6,18</b>	<b>772,82</b>	<b>1099,07</b>	<b>288,20</b>	<b>16,61</b>	<b>2,59</b>	<b>26,27</b>		
<b>День 12 (суббота)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
<b>Итого:</b>			<b>10,21</b>	<b>10,56</b>	<b>75,05</b>	<b>406,95</b>	<b>0,89</b>	<b>17,60</b>	<b>0,01</b>	<b>4,50</b>	<b>62,53</b>	<b>91,95</b>	<b>8,96</b>	<b>4,93</b>	<b>0,64</b>	<b>10,35</b>		
<b>Обед</b>																		
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		
<b>Итого:</b>			<b>24,05</b>	<b>27,34</b>	<b>97,40</b>	<b>729,58</b>	<b>0,77</b>	<b>41,64</b>	<b>0,08</b>	<b>2,33</b>	<b>246,32</b>	<b>474,87</b>	<b>145,03</b>	<b>10,94</b>	0,613	17,88			
<b>Полдник</b>																			
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	
<b>Итого:</b>			<b>10,25</b>	<b>9,33</b>	<b>59,23</b>	<b>357,75</b>	<b>0,57</b>	<b>29,53</b>	<b>0,81</b>	<b>1,25</b>	<b>55,61</b>	<b>18,60</b>	<b>5,14</b>	<b>0,31</b>	<b>0,155</b>	<b>10,96</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>44,50</b>	<b>47,23</b>	<b>231,68</b>	<b>1494,28</b>	<b>2,22</b>	<b>88,77</b>	<b>0,89</b>	<b>8,07</b>	<b>364,46</b>	<b>585,41</b>	<b>159,12</b>	<b>16,18</b>	<b>1,41</b>	<b>39,19</b>			
<b>Итого за 6 дней</b>			<b>52,44</b>	<b>55,32</b>	<b>231,25</b>	<b>1658,53</b>	<b>1,39</b>	<b>75,76</b>	<b>0,73</b>	<b>6,75</b>	<b>511,39</b>	<b>764,53</b>	<b>190,66</b>	<b>12,99</b>	<b>1,32</b>	<b>31,43</b>			
<b>День 13 (понедельник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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			
<b>Итого:</b>			<b>15,92</b>	<b>27,21</b>	<b>54,06</b>	<b>519,46</b>	<b>0,63</b>	<b>27,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,60</b>	<b>230,03</b>	<b>137,97</b>	<b>32,63</b>	<b>2,16</b>	<b>0,44</b>	<b>25,08</b>			
<b>Обед</b>																			
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		
<b>Итого:</b>			<b>23,88</b>	<b>20,20</b>	<b>96,96</b>	<b>657,70</b>	<b>0,62</b>	<b>36,40</b>	<b>0,15</b>	<b>5,31</b>	<b>209,06</b>	<b>286,48</b>	<b>113,82</b>	<b>6,05</b>	<b>0,33</b>	<b>20,27</b>			
<b>Полдник</b>																			
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			
<b>Итого:</b>			<b>8,10</b>	<b>5,40</b>	<b>50,63</b>	<b>287,46</b>	<b>0,05</b>	<b>3,24</b>	<b>0,21</b>	<b>0,91</b>	<b>28,86</b>	<b>46,34</b>	<b>9,62</b>	<b>0,48</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>47,89</b>	<b>52,81</b>	<b>201,65</b>	<b>1464,62</b>	<b>1,30</b>	<b>66,84</b>	<b>0,56</b>	<b>6,81</b>	<b>467,95</b>	<b>470,79</b>	<b>156,07</b>	<b>8,68</b>	<b>0,85</b>	<b>45,35</b>			
<b>День 14 (вторник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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	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		
<b>Итого:</b>			<b>19,76</b>	<b>40,81</b>	<b>87,06</b>	<b>800,00</b>	<b>0,30</b>	<b>6,87</b>	<b>0,20</b>	<b>1,03</b>	<b>592,07</b>	<b>689,10</b>	<b>97,94</b>	<b>4,02</b>	<b>0,82</b>	<b>27,66</b>			
<b>Обед</b>																			
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		
<b>Итого:</b>			<b>33,07</b>	<b>40,87</b>	<b>106,78</b>	<b>920,23</b>	<b>0,44</b>	<b>21,07</b>	<b>1,57</b>	<b>5,41</b>	<b>160,61</b>	<b>193,96</b>	<b>68,21</b>	<b>4,22</b>	<b>0,26</b>	<b>8,78</b>			
<b>Полдник</b>																			
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		
<b>Итого:</b>			<b>7,15</b>	<b>16,09</b>	<b>32,24</b>	<b>310,35</b>	<b>0,10</b>	<b>15,79</b>	<b>0,05</b>	<b>0,11</b>	<b>156,42</b>	<b>70,85</b>	<b>8,40</b>	<b>3,35</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>			



	<b>Итого за день</b>		<b>59,99</b>	<b>97,77</b>	<b>226,08</b>	<b>2030,57</b>	<b>0,83</b>	<b>43,74</b>	<b>1,82</b>	<b>6,55</b>	<b>909,10</b>	<b>953,90</b>	<b>174,55</b>	<b>11,58</b>	<b>1,25</b>	<b>36,44</b>			
<b>День 15 (среда)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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				
	<b>Итого:</b>		<b>23,40</b>	<b>19,48</b>	<b>47,44</b>	<b>486,66</b>	<b>0,17</b>	<b>0,98</b>	<b>0,09</b>	<b>0,43</b>	<b>169,90</b>	<b>178,87</b>	<b>28,70</b>	<b>3,54</b>	<b>0,31</b>	<b>3,80</b>			
<b>Обед</b>																			
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			
	<b>Итого:</b>		<b>25,37</b>	<b>26,85</b>	<b>97,72</b>	<b>732,70</b>	<b>0,48</b>	<b>131,01</b>	<b>1,44</b>	<b>8,82</b>	<b>249,19</b>	<b>331,83</b>	<b>113,65</b>	<b>7,80</b>	<b>0,51</b>	<b>15,77</b>			
<b>Полдник</b>																			
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		
	<b>Итого:</b>		<b>10,89</b>	<b>8,76</b>	<b>44,39</b>	<b>294,78</b>	<b>0,43</b>	<b>14,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,75</b>	<b>77,15</b>	<b>0,00</b>	<b>8,60</b>	<b>1,24</b>	<b>0,10</b>	<b>3,58</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>59,66</b>	<b>55,09</b>	<b>189,55</b>	<b>1514,14</b>	<b>1,08</b>	<b>145,99</b>	<b>2,53</b>	<b>10,00</b>	<b>496,24</b>	<b>510,70</b>	<b>150,95</b>	<b>12,58</b>	<b>0,92</b>	<b>23,15</b>			
<b>День 16 (четверг)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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	Плоды 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		
	<b>Итого:</b>		<b>15,86</b>	<b>18,03</b>	<b>90,20</b>	<b>584,93</b>	<b>0,99</b>	<b>57,84</b>	<b>0,91</b>	<b>0,99</b>	<b>120,96</b>	<b>332,53</b>	<b>71,09</b>	<b>3,82</b>	<b>0,47</b>	<b>15,44</b>			
<b>Обед</b>																			
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		
	<b>Итого:</b>		<b>25,25</b>	<b>12,55</b>	<b>102,76</b>	<b>624,87</b>	<b>0,71</b>	<b>25,56</b>	<b>3,23</b>	<b>3,67</b>	<b>202,37</b>	<b>487,03</b>	<b>149,59</b>	<b>5,38</b>	<b>0,39</b>	<b>43,16</b>			
<b>Полдник</b>																			
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	
	<b>Итого:</b>		<b>8,53</b>	<b>9,60</b>	<b>49,15</b>	<b>300,05</b>	<b>0,17</b>	<b>2,80</b>	<b>0,07</b>	<b>0,50</b>	<b>250,23</b>	<b>219,91</b>	<b>35,38</b>	<b>0,59</b>	<b>0,22</b>	<b>9,87</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>49,63</b>	<b>40,18</b>	<b>242,11</b>	<b>1509,85</b>	<b>1,87</b>	<b>86,20</b>	<b>4,20</b>	<b>5,16</b>	<b>573,57</b>	<b>1039,46</b>	<b>256,06</b>	<b>9,79</b>	<b>1,07</b>	<b>68,47</b>			
<b>День 17 (пятница)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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		
	<b>Итого:</b>		<b>9,98</b>	<b>22,48</b>	<b>39,73</b>	<b>403,07</b>	<b>0,18</b>	<b>21,54</b>	<b>0,13</b>	<b>0,62</b>	<b>262,87</b>	<b>214,59</b>	<b>46,19</b>	<b>1,66</b>	<b>0,15</b>	<b>5,73</b>			
<b>Обед</b>																			

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	
	<b>Итого:</b>		<b>30,14</b>	<b>27,03</b>	<b>102,58</b>	<b>830,47</b>	<b>0,58</b>	<b>116,95</b>	<b>0,10</b>	<b>2,31</b>	<b>169,84</b>	<b>389,34</b>	<b>112,82</b>	<b>8,23</b>	<b>0,58</b>	<b>18,23</b>		
<b>Подник</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>9,10</b>	<b>9,20</b>	<b>35,90</b>	<b>262,80</b>	<b>0,17</b>	<b>0,60</b>	<b>0,12</b>	<b>0,94</b>	<b>275,90</b>	<b>288,50</b>	<b>42,20</b>	<b>0,26</b>	<b>0,24</b>	<b>0,19</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>49,22</b>	<b>58,71</b>	<b>178,21</b>	<b>1496,34</b>	<b>0,93</b>	<b>139,08</b>	<b>0,36</b>	<b>3,87</b>	<b>708,61</b>	<b>892,43</b>	<b>201,21</b>	<b>10,15</b>	<b>0,97</b>	<b>24,15</b>		
<b>День 18 (Суббота)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>27,17</b>	<b>52,23</b>	<b>102,49</b>	<b>985,56</b>	<b>0,50</b>	<b>17,25</b>	<b>0,20</b>	<b>2,66</b>	<b>496,41</b>	<b>518,02</b>	<b>58,36</b>	<b>2,48</b>	<b>0,98</b>	<b>29,19</b>		
<b>Обед</b>																		
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	
	<b>Итого:</b>		<b>19,32</b>	<b>17,80</b>	<b>97,98</b>	<b>621,44</b>	<b>0,62</b>	<b>21,29</b>	<b>2,94</b>	<b>5,63</b>	<b>148,65</b>	<b>377,74</b>	<b>110,09</b>	<b>6,76</b>	<b>0,31</b>	<b>11,06</b>		
<b>Подник</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>3,45</b>	<b>11,00</b>	<b>38,98</b>	<b>248,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>1,85</b>	<b>43,05</b>	<b>43,58</b>	<b>7,01</b>	<b>0,41</b>	<b>0,10</b>	<b>0,91</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>49,94</b>	<b>81,03</b>	<b>239,45</b>	<b>1855,70</b>	<b>1,21</b>	<b>38,58</b>	<b>3,20</b>	<b>10,13</b>	<b>688,11</b>	<b>939,34</b>	<b>175,46</b>	<b>9,64</b>	<b>1,39</b>	<b>41,16</b>		
	<b>Итого за 6 дней</b>		<b>52,72</b>	<b>64,26</b>	<b>212,84</b>	<b>1645,20</b>	<b>1,20</b>	<b>86,74</b>	<b>2,11</b>	<b>7,09</b>	<b>640,60</b>	<b>801,10</b>	<b>185,72</b>	<b>10,40</b>	<b>1,07</b>	<b>39,79</b>		
<b>День 19 (Понедельник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	
	<b>Итого:</b>		<b>16,28</b>	<b>22,10</b>	<b>42,59</b>	<b>446,62</b>	<b>0,22</b>	<b>15,94</b>	<b>0,07</b>	<b>0,87</b>	<b>166,59</b>	<b>176,98</b>	<b>56,62</b>	<b>4,66</b>	<b>0,32</b>	<b>21,45</b>		
<b>Обед</b>																		

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	
<b>Итого:</b>			<b>32,22</b>	<b>32,08</b>	<b>134,49</b>	<b>949,60</b>	<b>0,44</b>	<b>15,81</b>	<b>0,06</b>	<b>4,17</b>	<b>283,12</b>	<b>373,31</b>	<b>114,59</b>	<b>5,90</b>	<b>0,44</b>	<b>53,87</b>		
<b>Полдник</b>																		
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	
<b>Итого:</b>			<b>3,90</b>	<b>1,95</b>	<b>47,96</b>	<b>254,01</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,75</b>	<b>84,17</b>	<b>0,00</b>	<b>8,00</b>	<b>3,36</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>52,41</b>	<b>56,13</b>	<b>225,04</b>	<b>1650,23</b>	<b>0,83</b>	<b>31,76</b>	<b>0,13</b>	<b>5,80</b>	<b>533,88</b>	<b>550,29</b>	<b>179,21</b>	<b>13,92</b>	<b>0,92</b>	<b>75,32</b>		
<b>День 20 (Вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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		
<b>Итого:</b>			<b>18,96</b>	<b>39,66</b>	<b>95,11</b>	<b>810,14</b>	<b>0,68</b>	<b>35,67</b>	<b>0,95</b>	<b>1,06</b>	<b>296,62</b>	<b>310,23</b>	<b>34,66</b>	<b>1,53</b>	<b>0,57</b>	<b>10,88</b>		
<b>Обед</b>																		
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	
<b>Итого:</b>			<b>30,43</b>	<b>22,90</b>	<b>128,45</b>	<b>912,49</b>	<b>0,82</b>	<b>46,93</b>	<b>0,27</b>	<b>6,40</b>	<b>158,27</b>	<b>341,30</b>	<b>107,79</b>	<b>5,93</b>	<b>0,68</b>	<b>12,12</b>		
<b>Полдник</b>																		
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		
<b>Итого:</b>			<b>11,25</b>	<b>9,80</b>	<b>48,10</b>	<b>325,60</b>	<b>0,16</b>	<b>1,58</b>	<b>0,07</b>	<b>0,63</b>	<b>275,70</b>	<b>243,28</b>	<b>39,90</b>	<b>0,78</b>	<b>0,25</b>	<b>12,01</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>60,64</b>	<b>72,36</b>	<b>271,66</b>	<b>2048,23</b>	<b>1,66</b>	<b>84,18</b>	<b>1,29</b>	<b>8,09</b>	<b>730,59</b>	<b>894,81</b>	<b>182,35</b>	<b>8,23</b>	<b>1,49</b>	<b>35,01</b>		
<b>День 21 (Среда)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	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	
<b>Итого:</b>			<b>9,04</b>	<b>9,79</b>	<b>87,56</b>	<b>478,68</b>	<b>0,51</b>	<b>28,81</b>	<b>0,12</b>	<b>0,43</b>	<b>115,28</b>	<b>362,84</b>	<b>80,30</b>	<b>4,56</b>	<b>0,43</b>	<b>6,44</b>		
<b>Обед</b>																		
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		

<b>Итого:</b>		<b>29,73</b>	<b>29,16</b>	<b>121,86</b>	<b>864,28</b>	<b>0,75</b>	<b>141,84</b>	<b>0,21</b>	<b>4,83</b>	<b>336,21</b>	<b>472,45</b>	<b>263,90</b>	<b>12,98</b>	<b>0,78</b>	<b>17,91</b>			
<b>Полдник</b>																		
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		
<b>Итого:</b>		<b>9,55</b>	<b>16,90</b>	<b>35,05</b>	<b>331,30</b>	<b>0,42</b>	<b>20,00</b>	<b>0,07</b>	<b>2,78</b>	<b>22,33</b>	<b>74,02</b>	<b>10,80</b>	<b>0,68</b>	<b>0,03</b>	<b>18,83</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>48,32</b>	<b>55,85</b>	<b>244,47</b>	<b>1674,26</b>	<b>1,68</b>	<b>190,65</b>	<b>0,39</b>	<b>8,04</b>	<b>473,82</b>	<b>909,30</b>	<b>355,01</b>	<b>18,22</b>	<b>1,23</b>	<b>43,18</b>			
<b>День 22 (Четверг)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	
<b>Итого:</b>		<b>21,32</b>	<b>7,04</b>	<b>34,15</b>	<b>281,98</b>	<b>0,13</b>	<b>4,81</b>	<b>0,09</b>	<b>0,52</b>	<b>278,22</b>	<b>238,65</b>	<b>33,01</b>	<b>2,11</b>	<b>0,16</b>	<b>5,93</b>			
<b>Обед</b>																		
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 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
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	
<b>Итого:</b>		<b>29,48</b>	<b>36,72</b>	<b>120,48</b>	<b>851,87</b>	<b>0,37</b>	<b>14,99</b>	<b>1,50</b>	<b>3,81</b>	<b>206,29</b>	<b>388,13</b>	<b>111,68</b>	<b>7,01</b>	<b>0,41</b>	<b>15,23</b>			
<b>Полдник</b>																		
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	
<b>Итого:</b>		<b>8,53</b>	<b>10,20</b>	<b>36,35</b>	<b>253,45</b>	<b>0,17</b>	<b>2,80</b>	<b>0,05</b>	<b>0,50</b>	<b>246,23</b>	<b>219,91</b>	<b>35,38</b>	<b>0,61</b>	<b>0,22</b>	<b>9,87</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>59,32</b>	<b>53,96</b>	<b>190,97</b>	<b>1387,29</b>	<b>0,66</b>	<b>22,60</b>	<b>1,64</b>	<b>4,83</b>	<b>730,74</b>	<b>846,68</b>	<b>180,06</b>	<b>9,73</b>	<b>0,79</b>	<b>31,03</b>			
<b>День 23 (Пятница)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	Плоды 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	
<b>Итого:</b>		<b>14,92</b>	<b>48,14</b>	<b>91,38</b>	<b>897,66</b>	<b>0,29</b>	<b>8,05</b>	<b>0,20</b>	<b>1,02</b>	<b>377,92</b>	<b>592,96</b>	<b>89,20</b>	<b>6,48</b>	<b>0,84</b>	<b>27,18</b>			
<b>Обед</b>																		
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	
<b>Итого:</b>		<b>32,61</b>	<b>23,91</b>	<b>124,11</b>	<b>842,00</b>	<b>0,52</b>	<b>72,76</b>	<b>0,05</b>	<b>6,07</b>	<b>259,82</b>	<b>348,89</b>	<b>111,90</b>	<b>7,82</b>	<b>0,51</b>	<b>18,67</b>			
<b>Полдник</b>																		
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	
<b>Итого:</b>		<b>10,50</b>	<b>9,29</b>	<b>58,06</b>	<b>351,93</b>	<b>0,57</b>	<b>31,34</b>	<b>0,02</b>	<b>0,75</b>	<b>199,59</b>	<b>90,00</b>	<b>23,14</b>	<b>1,34</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>58,03</b>	<b>81,34</b>	<b>273,55</b>	<b>2091,59</b>	<b>1,38</b>	<b>112,15</b>	<b>0,27</b>	<b>7,84</b>	<b>837,34</b>	<b>1031,85</b>	<b>224,24</b>	<b>15,63</b>	<b>1,85</b>	<b>45,85</b>			
<b>День 24 (Суббота)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	
<b>Итого:</b>			<b>12,33</b>	<b>26,54</b>	<b>86,63</b>	<b>603,70</b>	<b>0,96</b>	<b>16,04</b>	<b>0,11</b>	<b>6,25</b>	<b>113,87</b>	<b>109,48</b>	<b>10,21</b>	<b>5,39</b>	<b>0,75</b>	<b>10,21</b>			
<b>Обед</b>																			
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		
	<b>Итого:</b>		<b>31,65</b>	<b>29,50</b>	<b>143,25</b>	<b>957,28</b>	<b>0,82</b>	<b>17,60</b>	<b>0,13</b>	<b>4,11</b>	<b>270,06</b>	<b>486,12</b>	<b>246,79</b>	<b>8,91</b>	0,5435	16,27		

Полдник