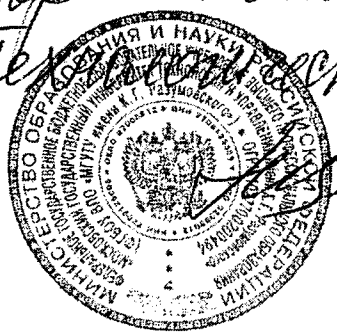
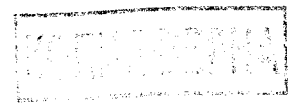


Примерное 24-х дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях в период 2013-2015 гг. города Москвы

Разработано МГУПП им. К.Г. Разумовского
директор института
«Территориальный центр менеджмент»



Шенская М. В.



Рацион для обучающихся 1-4 классов

Разработано ИГУМУ г.г. Раздольского
директор института
"Технической школы менеджмента"



Членская И.В.

Меню 1-4 классы I комплексе

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)
						B1	C	A	E мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг		
Завтрак																	
	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
Каша овсяная молочная	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	
Кофейный напиток из цикория с молоком																	
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	
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	
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																	
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	
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
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
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
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	200102	
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	200103	
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		
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																	
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
Биойогурт 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		
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																	
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
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	160107	140202
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	200102	
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		
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	210110	
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		
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																	
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	
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
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	
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	
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	
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																	
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

Примерное 24-х дневное меню для обучающихся 1-4 и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях период 2013-2015 гг. г. Москвы. Изменение № 1

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																	
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	
Чай с сахаром	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	160105	
Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	1,35	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	
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	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	190203
Пирожок с клубникой или Пирожок с клубничным джемом		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	190202	
Итого:																	
Обед																	
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	0,27	100602	
Борщ сибирский с говяжьей порционной упаковке	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
Котлеты рубленые из птицы	100	13,40	9,80	2,36	23,05	0,04	0,01	0,00	1,15	30,8	87,3	15,6	0,73	0,13	4,79	120613	120614
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
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
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	
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	
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																	
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	
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		
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	
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	
Хлеб ржано-пшеничный	20	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:		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																	
Каша пшеничная	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
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	
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	
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		
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																	
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	
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
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
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
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	
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	
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	
Зефир	20	0,16	0,01	16,06	64,72	0,07	0,00	0,00	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																	
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	
Булочка с сухофруктами 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
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																
	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
Изделия колбасные вареные (сосиски) для школьного питания отварные	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
Капуста тушеная	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
Чай с сахаром	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
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	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
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																
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
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
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
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
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
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
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
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																
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
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
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	190305
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																
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
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
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
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	160105
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	210105
Итого:		12,10	12,78	53,48	373,20	0,60	30,45	0,99	8,05	438,7	373,4	133,0	8,32	0,81	35,98	
Обед																
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
Бульон куриный	200	1,80	4,40	2,60	37,20	0,00	3,00	0,00	0,00	3,0	40,6	5,0	1,20	0,02	0	110501
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	120504
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
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
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
Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	40	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	200102
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	200	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	200103
Хлеб ржано-пшеничный	40	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	
Итого:		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																
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,10	39,02	0,07	17,28	0,00	0,00	15,7	7,3	6,0	0,64	0	2,13	160106
Бутерброд с колбасой полукопченой	40	5,39	9,78	8,60	106,80	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,00	15,00	1,10	0,20	0,00	100103
Виноград фруктовый	100	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:		49,09	61,81	226,19	1658,78	1,26	78,14	0,77	5,69	564,20	776,36	201,60	13,41	1,15	41,82	
День 7 (понедельник)																
Завтрак																
Макароны, 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
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
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
Итого за неделю																190108

Примерное 24-х дневное меню для обучающихся 1-4 и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях период 2013-2015 гг. Москвы. Изменение № 1

																	210104																
																	0,72	0,34	18,54	84,60	0,13	7,43	0,07	0,04	50,9	249,4	43,7	2,83	0,288	1,2			
																	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																
																	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		
																	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
																	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	120612
																	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	130204
																	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	
																	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	
																	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	
																	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	
																	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		
																	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,36	20	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0	18		170603
																	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		
																	200	9,25	15,15	36,60	1642,43	0,42	20,00	0,07	2,78	22,33	74,02	10,80	0,68	0,03	18,83		
																	Полдник																
																	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,36	20	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0	18		
																	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		
																	200	9,25	15,15	36,60	1642,43	0,42	20,00	0,07	2,78	22,33	74,02	10,80	0,68	0,03	18,83		
																	День 8 (вторник)																
																	Завтрак																
																	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
																	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	
																	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	
																	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		
																	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	
																	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		
																	200	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																
																	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	
																	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
																	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	
																	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
																	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	
																	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	
																	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	
																	200	28,48	17,90	91,51	699,44	0,47	74,70	0,02	4,88	191,6	433,3	101,4	4,58	0,408	88,87		
																	Полдник																
																	200	5,04	5,66	26,14	170,48	0,26	14,00	0,00	0,00	3,1	0,0	8,0	1,20	0,1	3,58	160104	190216
																	50	5,85	3,10	18,25	124,30	0,17	0,00	1,00	0,75	74,1	0,0	8,0	1,24	0,1	3,58		
																	200	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		
																	50	5,85	3,10	18,25	124,30	0,17	0,00	1,00	0,75	74,1	0,0	8,0	1,24	0,1	3,58		
																	200	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		
																	День 9 (среда)																
																	Завтрак																
																	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
																	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	
																	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	
																	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	
																	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		
																	200	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																
																	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	109205	110304
																	200	7,40	3,40	7,80	90,20	0,02	5,65	1,24	2,16	13,1	25,9	11,3	0,38	0,03	2,73	110303	
																	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	109205	110304
																	200	7,40	3,40	7,80	90,20	0,02	5,65	1,24	2,16	13,1	25,9	11,3	0,38	0,03	2,73	110303	
																	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	109205	110304
																	200	7,40	3,40	7,80	90,20	0,02	5,65	1,24	2,16	13,1	25,9	11,3	0,38	0,03	2,73	110303	
																	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	109205	110304
																	200	7,40	3,40	7,80	90,20	0,02	5,65	1,24	2,16	13,1	25,9	11,3	0,38	0,03	2,73	110303	

5

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
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
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	
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	
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	190204	190206
Полдник																	
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	190205	190206
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																	
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
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
Финитчай (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	
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	
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	210106	
Итого:		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		
Обед																	
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	
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
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	
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
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	
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	
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																	
Кекс столничный	50	3,35	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
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		3,35	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		
День 11 (пятница)																	
Завтрак																	
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
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	
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	
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:		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	
Обед																	
Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)		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		
Итого:		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	110306
Сельдь с растительным маслом	60	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	120614
Суп из овощей	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	140105
Котлеты рубленые из птицы	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
Соус молочный	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
Рис отварной с горошком, кукурузой и морковью	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	
Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	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	
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	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	
Хлеб ржано-пшеничный	20	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		
Итого:		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	
Полдник																	
Кефир	200																

Толоко 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		
Хлеб из муки пшеничной первого сорта		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		
Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной упаковке		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:																			
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		
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	
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		
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	
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	0,00	160204		
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		
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:																			
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		
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:																			
Итого за день																			
День 15 (среда)																			
Завтрак																			
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	
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:																			
Итого за день																			
Обед																			
Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке		10	0,05	8,25	0,08	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102		
Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10	0,20				
Блюйогурт фруктовый		100	5,00	3,20	8,50	80,70	0,16	0,90	0,08	0,42	168,5	162,7	26,6	3,38	0,31	3,8			
Итого:																			
Обед																			
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		
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	
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	
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	
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		
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		
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:																			
Гемоглобин обогатенный очищенным гемоглобином		60	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:																			
Обед																			
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	160104	190216	
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			
Итого:																			
Итого за день																			
День 16 (четверг)																			
Завтрак																			
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	
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	
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	190212	
Итого:																			
Итого за день																			
Обед																			
Пирожок с капустой и яйцом		-	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:																			

Обед																		
		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	
	Салат из капусты краснокочанной с маслом растительным	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
	Суп-пюре куриный	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	
	Сухарики из хлеба пшеничного	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
	Азу из говядины	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
	Каша гречневая рассыпчатая	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	
	Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)	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	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	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	
	Хлеб ржано-пшеничный		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		
	Итого:																	
Полдник																		
		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	190103	190102
	Бнойогурт фруктовый питьевой	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		
	Булочка		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:		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																		
		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
	Каша пшеничная молочная с курагой	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105	
	Чай с сахаром	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	0,00	0,00	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0	200102	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	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	100102	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке					68,80	0,006	0,16	0,046	0,1	200,0	130,0	9,0	0,16	0,06	0		
	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		
	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																		
		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	
	Салат из капусты белокочанной и свеклы	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
	Борщ с капустой и картофелем	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
	Птица отварная	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
	Соус молочный	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
	Изделия макаронные отварные					104,48	0,00	40,00	0,00	0,14	19,50	13,52	8,10	0,28	0	4,89	160203	
	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	200102	
	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	190101	
	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	190201	190202
	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	230102	
Полдник																		
		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	190203
	Пирожок с клубничкой или Пирожок с клубничным джемом	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		
	Ряженка		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:		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																		
		120	7,56	27,60	30,96	402,48	0,06	1,25	0,06	0,42	155,18	220,78	25,69	0,74	0,264	22,98	120305	120306
	Запеканка из творога	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
	Соус молочный сладкий с ванилью	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	
	Кофейный напиток из цикория с молоком	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	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта					68,80	0,006	0,16	0,046	0,1	200,0	130,0	9,0	0,16	0,06	0	100102	
	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		
	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:		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																		
		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	
	Пкра из уваренных кабачков для детского питания промышленного производства																	

Примерное 24-х дневное меню для обучающихся 1-4 и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях период 2013-2015 г. г. Москвы. Изменения № 1

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	Гейфтели 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	0,0	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	1,0	200101	
5	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,72	0,36	7,29	42,30	0,06	3,72	0,04	0,02	25,5	124,7	21,8	1,41	0,144	1,2	210105	
	Итого:		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	1,53	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	11,30	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	0,85	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	Йогурт 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 из муки пшеничной первого сорта	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	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	
10	Хлеб ржано-пшеничный	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	0,00	0,00		
	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	3,5	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 из муки пшеничной первого сорта	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	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 190214	190215
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	6,60	7,34	30,06	206,78	0,4	31,34	0,02	0	125,5	90,0	15,1	0,14	0,4	0	160103	
Итого:			10,50	9,29	58,06	351,93	0,57	31,34	0,02	0,75	199,6	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	Пирс	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 190305	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		

Рацион для обучающихся 5-11 классов I комплекс

Разработано МЗУТУ им. К.Э. Рауфовского

директор института
«Технологический менеджмент»

Шемерская Т.В.



Меню 5-11 классы. Комплекс I

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	B2	I, мкг		
День 1(понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная молочная	150	5,61	8,57	12,89	151,05	0,26	11,70	0,03	0,09	17,0	104,3	40,4	1,14	0,03	3,5	120209	120210
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,04	5,66	26,14	170,48	0,26	14,00	0,00	0,00	3,1	0,0	0,6	0,04	0	3,58	160104	
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	20	5,20	5,22	0,00	68,80	0,006	0,16	0,046	0,1	200,0	130,0	9,0	0,16	0,06	0	100102	
4	Хлеб зерновой пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	0,10	0,00	0,00	0,45	44,4	0,0	4,8	0,72	0,06	10	200101	
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0		
	Итого:		18,54	28,21	47,93	515,53	0,62	25,86	0,12	0,74	265,68	236,24	54,83	2,08	0,16	17,08		
Обед																		
1	Салат 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	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
4	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
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	35,6	29,9	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	37,80	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:		35,26	23,42	134,80	893,08	0,94	32,72	0,13	2,35	195,25	446,64	117,84	12,06	0,61	16,57		
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	Блинойгурт фруктовый питьевой	200	5,60	5,80	21,00	158,60	0,08	1,20	0,06	0,00	244,0	192,0	30,0	0,18	0,2	9		
	Итого:		9,15	8,25	50,75	313,85	0,13	1,51	0,07	1,25	249,7	210,6	34,9	0,49	0,22	12,28		
	Итого за день		62,95	59,87	233,47	1722,46	1,69	60,09	0,31	4,33	710,6	893,5	207,6	14,63	0,98	45,93		
День 2(вторник)																		
Завтрак																		
1	Сырники	150	10,50	24,00	51,00	462,00	0,09	0,33	0,11	0,66	211,4	308,3	31,3	0,99	0,375	2,415	120313	120314
2	Соус шоколадный	20	0,70	1,10	2,32	21,98	0,01	0,07	0,01	0,30	25,4	36,3	3,9	0,12	0,25	0,48		140202
3	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	19,96	108,86	0,00	0,00	0,00	0,00	10,12	0,00	0,00	2,16	0,06	0,00	160107	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0		
6	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,56	0,56	13,72	65,80	0,10	5,78	0,06	0,03	39,6	194,0	34,0	2,20	0,224	1,2	210110	
	Итого:		13,36	34,44	97,73	788,04	0,27	6,18	0,22	1,39	317,37	540,51	72,36	5,97	0,96	4,40		
Обед																		
1	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	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	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	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	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	190101
	Итого:		26,05	35,31	108,93	854,00	0,43	47,28	0,04	1,27	168,6	260,8	70,6	5,75	0,29	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		43,73	73,55	258,81	1879,49	0,99	59,07	0,33	3,86	513,2	845,3	171,3	12,83	1,27	20,48		
День 3 (среда)																	
Завтрак																	
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	200	7,28	6,76	36,92	225,60	0,80	16,00	0,00	4,00	40,0	64,0	0,0	4,48	0,6	9	120215
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,00	22,0	0,1	4,8	1,00	0,176	8	120304
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102
5	Пирожок с клубникой или Пирожок с клубничным джемом	50	3,50	1,20	27,50	134,80	0,13	0,00	0,06	0,94	27,9	104,5	14,2	0,06	0,04	0,19	190201 190202
Итого:		17,41	13,09	85,33	517,70	1,03	16,00	0,16	5,24	135,8	168,6	25,8	6,06	0,876	17,97		190203
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	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
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
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
5	Рис отварной с кукурузой	150	3,79	12,34	38,01	278,25	0,21	0,00	0,06	0,15	19,5	200,0	133,3	4,46	0,1185	2,07	130305
6	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,14	0,10	19,72	81,08	0,00	2,00	0,00	0,16	15,9	6,4	6,6	0,94	0,02	2,32	160208
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
Итого:		31,79	33,95	119,06	909,10	0,61	14,11	0,10	3,47	276,4	658,3	243,7	14,13	0,6535	38,36		
Полдник																	
1	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	19,96	108,86	0,00	0,00	0,00	0,00	10,12	0,00	0,00	2,16	0,06	0,00	160107
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0	
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	20	5,20	5,22	0,00	68,80	0,006	0,16	0,046	0,1	200,0	130,0	9,0	0,16	0,06	0	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102
Итого:		6,80	14,00	30,69	307,06	0,07	0,16	0,09	0,50	240,9	131,9	12,2	2,82	0,17	0,3		
Итого за день		56,01	61,04	235,08	1733,86	1,71	30,27	0,34	9,21	653,2	958,8	281,7	23,01	1,70	56,63		

День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная молочная	150	4,32	7,76	20,16	167,69	0,11	21,38	0,05	0,12	15,7	82,8	30,4	0,96	0,015	4,95	120201	120202
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,10	39,02	0	2,86	0	0,02	15,7	7,3	6,0	0,64	0	2,13	160106	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0		
5	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	3,30	1,10	46,20	211,20	0,15	9,09	0,09	0,04	62,2	304,8	53,4	3,45	0,352	1,2	210103	
Итого:			9,26	17,64	87,19	547,31	0,33	33,32	0,17	0,58	124,5	396,8	93,0	5,55	0,417	8,58		
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	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	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	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
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	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:			30,02	23,98	122,43	821,68	0,80	122,42	2,09	3,52	324,2	577,4	239,8	11,73	0,6625	49,67		
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	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			50,07	50,62	264,36	1707,01	1,45	169,74	2,32	6,88	474,1	1048,2	344,1	18,00	1,11	62,66		
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Изделия колбасные вареные (сосиски) для школьного питания отварные	98	10,19	19,70	0,78	221,48	0,03	0,00	0,00	0,00	24,5	0,0	0,0	1,76	0,0882	3,5	120501	
2	Капуста тушеная	150	3,75	6,45	16,50	139,05	0,05	12,23	0,03	0,41	61,5	52,2	26,4	1,10	0,045	6,27	130201	130202
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
5	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,06	0,00	0,07	2,78	22,3	74,0	10,8	0,68	0,03	0,83	170601	170602
Итого:			19,04	37,18	63,56	666,33	0,20	12,23	0,10	3,48	154,3	126,3	44,0	4,05	0,2232	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	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	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	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 (курага)	200	0,46	0,00	24,38	100,90	0,02	0,96	0,00	0,00	47,6	35,0	27,2	0,78	0,04	2,32	160210	
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
Итого:			24,57	24,67	133,91	855,64	0,45	20,01	0,09	3,34	210,5	211,8	91,5	4,41	0,391	16,94		
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			55,72	74,63	250,95	1895,17	1,25	62,69	1,01	8,20	459,4	405,6	145,3	8,87	0,83	36,43		
День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога с какао	150	10,20	28,35	45,30	477,15	0,08	0,32	0,08	0,53	193,98	275,97	32,12	0,93	0,33	2,7	120307	120308
2	Молоко 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	160105	
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		

6	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,72	0,36	7,29	42,30	0,06	3,72	0,04	0,02	25,5	124,7	21,8	1,41	0,144	1,2	210105		
	Итого:		14,77	38,99	89,86	777,25	0,22	4,33	0,16	1,00	358,7	468,3	70,9	2,94	0,7	7,4			
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		
	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	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	
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	140191	140102	
6	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		
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	200102		
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	200103		
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			
	Итого:		26,65	37,48	87,20	768,81	0,99	90,95	0,26	2,43	146,8	321,0	109,5	7,32	0,58	17,48			
	Итого в среднем за 6 дней (обед)		29,06	29,80	117,72	850,38	0,70	54,58	0,45	2,73	220,30	412,68	145,47	9,23	0,53	25,64			
Полдник																			
	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		
1	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		
2	Блиногурт фруктовый	100	5,00	3,20	8,30	80,70	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10	0,20	0,00			
3	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		51,86	89,46	204,26	1772,58	1,32	116,02	0,45	3,45	671,6	892,6	203,9	11,98	1,50	26,99			
	Итого за 6 дней		53,39	68,19	241,15	1785,10	1,40	82,98	0,79	5,99	580,34	840,67	225,66	14,89	1,23	41,51			

День 7 (понедельник)

Завтрак

		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
1	Макаронны, запеченные с сыром	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	Финочай (см. приложение №2)																190107	190109
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	190108	
4	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,72	0,54	18,54	84,60	0,13	7,43	0,07	0,04	50,9	249,4	43,7	2,83	0,288	1,2	210104	
	Итого:		15,46	17,52	93,97	638,58	0,25	7,93	0,16	0,84	246,5	430,0	67,7	6,47	0,453	5,66		

Обед

		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	
1	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	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
2	Суп-пюре картофельный	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,00	0,044	0		180601	
3	Сухарики из хлеба пшеничного	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	Биточки рубленые куриные	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	Рагу из овощей																160202	
6	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	200102	
		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	200103	
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	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		
8	Хлеб ржано-пшеничный	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		
9	Мармелад		25,74	20,73	121,13	774,85	0,51	83,64	1,44	10,82	275,8	336,3	134,5	6,32	0,475	17,29		
	Итого:																	

Полдник

		200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,36	20	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0	18		
1	Молоко ультрапастеризованное	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
2	Желе с цукатами		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:		50,45	53,39	251,69	1733,97	1,18	111,58	1,67	14,43	544,7	840,3	213,0	13,46	0,96	41,78		
	Итого за день																	

День 8 (вторник)

Завтрак

		150	15,15	8,04	10,76	175,38	0,08	2,25	0,00	0,00	0,7	0,9	0,0	0,00	0	3,5	120301	120322
1	Омлет натуральный, запеченный	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	Чай с сахаром	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	
3	Изделие деликатесное из мяса (ветчина)																	
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	200102	
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		
6	Творог для детского питания	50	3,75	1,95	5,20	53,35	0,00	0,00	0,20	0,50	6,00	9,50	0,00	0,10	0,05	0,00		
	Итого:		23,50	21,17	39,37	442,43	0,14	2,25	0,24	0,90	60,4	92,7	17,3	1,42	0,12	4,28		

Обед

		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	
1	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	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
2	Суп крестьянский с крупой	100	18,59	0,69	0,15	80,23	0,00	0,41	0,00	0,01	44,3	294,7	19,8	0,02	0,14	5	120405	
3	Рыба (филе) припущенная	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
4	Картофель отварной																160207	
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	200102	
		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	190101	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	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		
7	Булочка овсяная		33,53	19,39	98,25	767,44	0,51	81,19	0,03	5,47	213,6	523,1	116,5	4,99	0,464	16,07		
	Итого:																	

Полдник

		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	
1	Кофейный напиток из цикория с молоком	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	Брускетта		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:		67,92	49,32	182,01	1504,65	1,09	97,44	1,27	7,12	351,2	615,9	142,4	7,65	0,68	23,93		
	Итого за день																	

День 9 (среда)

Завтрак

		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
1	Каша рисовая молочная	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	Чай с сахаром	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	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта																	

4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	20	5,20	5,22	0,00	68,80	0,006	0,16	0,046	0,1	200,0	130,0	9,0	0,16	0,06	0	100102		
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0			
	Итого:		10,55	21,91	41,65	406,42	0,25	12,46	0,15	0,59	397,1	289,4	49,3	1,18	0,295	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	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	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	
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 ягод быстрозамороженных (вишня)	200	0,16	0,10	15,50	64,88	0,00	3,30	0,00	0,06	16,6	6,6	7,5	0,14	0,00	2,32	160204		
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103		
	Итого:		32,78	25,75	117,58	830,75	0,37	17,01	1,63	5,41	156,7	326,8	105,5	5,38	0,3925	11,64			
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		53,68	56,03	216,21	1577,76	1,19	58,82	2,58	6,48	621,2	640,0	161,5	7,09	0,86	28,56			

День 10 (четверг)

		Завтрак															120313	120314
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	140203	140204
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	160107	
3	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	19,96	108,86	0,00	0,00	0,00	0,00	10,12	0,0	0,00	2,16	0,06	0,00	200102	
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		
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	210106	
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		
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	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	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 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:			29,29	14,94	82,22	651,88	0,64	45,98	0,12	3,77	242,2	435,2	168,6	10,06	0,707	17,55		

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:			47,30	58,40	226,16	1718,00	1,14	63,20	0,42	8,32	570,0	960,1	258,7	16,55	1,38	23,18		

День 11 (пятница)

		Завтрак															120207	120208
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	160105	
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	200102	
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		
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	20	5,20	5,22	0,00	68,80	0,006	0,16	0,046	0,1	200,0	130,0	9,0	0,16	0,06	0	100102	
5	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	3,30	1,10	46,20	211,20	0,15	9,09	0,09	0,04	62,2	304,8	53,4	3,45	0,352	1,2	210103	
Итого:			15,09	16,18	88,42	564,84	0,54	20,65	0,16	0,53	316,1	538,2	139,0	6,49	0,547	2,49		

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	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	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 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 (смесь косточковых плодов)	200	0,46	0,00	28,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,6	29,9	22,3	0,78	0,04	2,32	160211	
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
Итого:			30,65	37,82	129,01	902,06	0,43	29,24	0,07	3,33	256,2	424,0	126,8	5,14	0,51	35,91		

Полдник

1	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,00	0,08	1,20	0,04	0,00	240,0	192,0	30,0	0,20	0,2	9	230103	
2	Кекс с цукатами	50	3,25	8,75	27,20	200,55	0,06	0,00	0,07	2,78	22,3	74,0	10,8	0,68	0,03	0,83		
Итого:			8,85	15,15	35,40	312,55	0,14	1,20	0,11	2,78	262,3	266,0	40,8	0,88	0,23	9,83		
Итого за день:			54,59	69,15	252,83	1779,44	1,11	51,09	0,34	6,64	834,6	1228,3	306,6	12,50	1,29	48,23		

День 12 (суббота)

		Завтрак															120215	
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	160105	
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	190103	190102
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		
Итого:			10,21	10,56	75,05	406,95	0,89	17,60	0,01	4,50	62,5	91,9	9,0	4,93	0,64	10,35		

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	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	Печень тушеная (говяжья)	80	13,36	6,24	6,90	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	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	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,46	0,00	24,38	100,90	0,02	0,96	0,00	0,00	47,6	35,0	27,2	0,78	0,04	2,32	160210	
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
	Итого:		31,40	29,38	111,33	834,12	0,67	46,25	4,15	4,76	242,0	524,2	217,8	11,73	1,4795	15,69		
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	49,23	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		51,86	49,27	245,61	1598,82	2,12	93,38	4,97	10,51	360,1	634,7	231,9	16,97	2,27	37,00		
	Итого за 6 дней		54,30	55,93	229,09	1652,11	1,30	79,25	1,87	8,92	546,97	819,88	219,01	12,37	1,24	33,78		

День 13 (понедельник)

Завтрак

1	Каша манная молочная с яблоком	150	3,11	8,19	18,74	160,98	0,24	13,20	0,06	0,05	159,3	136,0	22,4	0,38	0,195	3,5	120216	120217
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,04	5,66	26,14	170,48	0,26	14,00	0,00	0,00	3,1	0,0	0,6	0,04	0	3,58	160104	
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,00	22,0	0,1	4,8	1,00	0,176	8	120304	
4	Хлеб зерновой пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	0,10	0,00	0,00	0,45	44,4	0,0	4,8	0,72	0,06	10	200101	
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0		
Итого:			15,92	27,21	54,06	519,46	0,63	27,20	0,20	0,60	230,0	138,0	32,6	2,16	0,44	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	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	Котлеты рубленые из мяса	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	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
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	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
Итого:			40,81	33,98	158,31	1094,89	0,93	27,64	1,66	4,79	184,4	303,2	111,6	7,23	0,462	13,5		

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			64,82	66,59	262,99	1901,81	1,61	58,07	2,07	6,29	443,3	487,5	153,8	9,86	0,98	38,58		

День 14 (вторник)

Завтрак

1	Запеканка из творога с курагой	150	10,20	33,00	36,15	482,40	0,11	0,63	0,09	0,54	214,46	299,39	37,98	1,08	0,36	22,98	120309	120310
2	Молоко 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	Флоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,56	0,56	13,72	65,80	0,10	5,78	0,06	0,03	39,6	194,0	34,0	2,20	0,224	1,2	210110	
Итого:			19,76	40,81	87,06	800,00	0,30	6,87	0,20	1,03	592,1	689,1	97,9	4,02	0,818	27,66		

Обед

1	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным маслом	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 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	Рыба (филе) припущенная	100	18,59	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	
4	Пюре картофельное	150	2,76	11,18	19,02	187,64	0,20	27,15	0,03	0,20	13,4	73,6	28,6	1,16	0,09	6,27	130101	130102
5	Компот из ягод быстрозамороженных (вишня)	200	0,16	0,10	15,50	64,88	0,00	3,30	0,00	0,06	16,6	6,6	7,5	0,14	0,00	2,32	160204	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
Итого:			40,63	25,88	89,79	749,49	0,61	52,60	0,03	3,19	174,0	569,8	120,5	7,87	0,543	108,31		

Полдник

1	Бутерброд горячий с колбасой п/к и сыром	60	7,15	10,09	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	10,09	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			67,55	76,78	209,09	1859,83	0,67	75,26	0,28	4,33	922,5	1089,9	226,8	15,23	1,54	135,97		

День 15 (среда)

Завтрак

1	Омлет, смешанный с ветчиной для школьного питания, запеченный	150	16,80	7,50	8,25	167,70	0,06	0,38	0,02	0,03	7,0	81,0	10,5	0,78	0	3,5	120303	120324
2	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	19,96	108,86	0,00	0,00	0,00	0,00	10,12	0,00	0,00	2,16	0,06	0,00	160107	

3	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0			
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102		
5	Йогурт фруктовый	100	5,00	3,20	8,50	80,70	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10	0,20				
Итого:			23,40	19,48	47,44	486,66	0,17	0,98	0,09	0,43	169,9	178,9	28,7	3,54	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	Оушка 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	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	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	Компот из ягод быстрозамороженных (клубника)	200	0,00	0,00	13,58	54,58	0,04	105,60	0,00	0,00	70,0	0,0	1,8	2,14	0,08	2,32	160205		
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103		
8	Гемотоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	2,10	3,80	12,20	91,40	0,01	0,00	0,00	0,00	2,0	6,6	0,4	0,12	0,04	0			
Итого:			27,61	22,36	111,53	753,59	0,47	125,20	0,13	2,48	217,5	285,0	93,0	7,12	0,4555	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			61,90	50,60	203,36	1535,03	1,07	140,18	1,22	3,66	464,6	463,9	130,3	11,90	0,87	14,92			

День 16 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,19	8,16	20,73	172,98	0,29	19,73	0,03	0,09	7,1	58,0	20,1	0,59	0,015	4,46	120211	120212
2	Какао-напиток на молоке	200	6,70	6,88	29,48	202,50	0,52	29,22	0,80	0,00	49,9	0,0	0,2	0,00	0,14	7,68	160101	160102
3	Пирожок с капустой и яйцом	50	4,25	2,45	21,45	124,85	0,06	1,46	0,01	0,86	13,0	25,1	7,1	0,41	0,025	2,1	190210	190211
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	190211	190212
	Итого:		15,86	18,03	90,20	584,93	0,99	57,84	0,91	0,99	121,0	332,5	71,1	3,82	0,468	15,44	210104	
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		
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	100203	
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	110407	110408
4	Лазу 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
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	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	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	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
	Итого:		34,99	25,48	120,65	851,95	0,73	41,95	0,08	4,84	254,3	570,6	219,7	10,11	0,6335	16,0		
Полдник																		
1	Биоогурт фруктовый питьевой	200	5,60	5,80	21,00	158,60	0,08	1,20	0,06	0,00	244,0	192,0	30,0	0,18	0,2	9		
2	Булочка	50	2,93	3,80	28,15	141,45	0,09	1,60	0,01	0,50	6,2	27,9	5,4	0,41	0,02	0,87	190103	190102
	Итого:		8,53	9,60	49,15	300,05	0,17	2,80	0,07	0,50	250,2	219,9	35,4	0,59	0,22	9,87		
	Итого за день		59,37	53,11	260,00	1736,93	1,88	102,59	1,06	6,33	625,5	1123,0	326,2	14,52	1,32	41,33		
День 17 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная молочная с курагой	150	3,18	8,48	19,02	164,97	0,11	21,38	0,05	0,12	15,8	82,7	30,4	0,96	0,015	4,95	120218	120219
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0		
5	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	20	5,20	5,22	0,00	68,80	0,006	0,16	0,046	0,1	200,0	130,0	9,0	0,16	0,06	0	100102	
	Итого:		9,98	22,48	39,73	403,07	0,18	21,54	0,13	0,62	262,9	214,6	46,2	1,66	0,145	5,73		
Обед																		
1	Салат из капусты белокачанной 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	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	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	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:		43,21	27,82	132,54	1023,45	0,55	59,12	0,10	1,82	245,8	429,7	110,8	10,17	0,57	17,24		
Полдник																		
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	190203
2	Раженка	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		62,29	59,50	208,17	1689,32	0,90	81,25	0,35	3,38	784,6	932,8	199,1	12,09	0,96	23,16		
День 18 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	150	9,45	34,50	38,70	503,10	0,08	0,32	0,08	0,53	193,98	275,97	32,12	0,93	0,33	22,98	120305	120306
2	Соус молочный сладкий с ванилью	30	0,53	0,42	3,00	17,88	0,02	1,54	0,05	0,36	25,04	44,59	3,84	0,45	0,47	1,9	140108	140109
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,04	5,66	26,14	170,48	0,26	14,00	0,00	0,00	3,1	0,0	0,6	0,04	0	3,58	160104	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	

День 19 (Понедельник)

Завтрак

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	
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
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	
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	1,0	200101	
Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,72	0,36	7,29	42,30	0,06	3,72	0,04	0,02	23,5	124,7	21,8	1,41	0,144	1,2	210105	
Итого:		16,28	22,10	42,59	446,62	0,22	15,94	0,07	0,87	166,6	177,0	56,6	4,66	0,318	21,45		

Обед

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	
Суп-пюре овощной	250	4,25	4,50	13,25	110,50	0,10	25,18	0,03	0,28	37,4	67,7	29,3	0,93	0,1	3,25	110405	110406
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	
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
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
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
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	
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	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
Итого:		39,86	23,35	119,94	846,66	0,79	36,93	0,16	2,59	191,99	552,95	228,50	10,58	0,71	14,14		

Полдник

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
Финтчай (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		60,05	47,40	210,49	1547,29	1,18	52,87	0,23	4,21	442,8	729,9	293,1	18,60	1,19	35,59		

День 20 (Вторник)

Завтрак

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
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
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
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	
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

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	
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
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
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
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	
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	
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:		27,85	19,95	103,44	773,32	0,81	35,89	0,18	7,82	165,4	466,7	117,3	8,24	0,841	53,69		

Полдник

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
Блиогурт фруктовый питьевой	200	5,60	5,80	21,00	158,60	0,08	1,20	0,06	0,00	244,0	192,0	30,0	0,18	0,2	9		
Итого:		11,25	9,80	48,10	325,60	0,16	1,58	0,07	0,63	275,7	243,3	39,9	0,78	0,245	12,01		
Итого за день		58,06	69,41	246,65	1909,06	1,65	73,14	1,19	9,51	737,7	1020,2	191,9	10,54	1,66	76,58		

День 21 (Среда)

Завтрак

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
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	
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	
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	210102	
Итого:		9,04	9,79	87,56	478,68	0,51	28,81	0,12	0,43	115,28	362,84	80,30	4,56	0,43	6,44		

Обед

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		
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	
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	
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	
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	
Компот из плодов 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		
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		
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		
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:		35,78	25,44	107,79	796,23	0,58	144,58	0,08	3,13	255,32	346,97	107,18	7,52	0,55	16,59			
							Поддиск											
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	
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	52,13	230,40	1606,21	1,51	193,40	0,26	6,34	392,9	783,8	198,3	12,76	1,01	41,86			

День 22 (Четверг)

Завтрак

1	Омлет с сыром запеченный	150	16,73	4,11	10,70	143,96	0,06	1,95	0,09	0,20	226,3	150,9	13,4	0,21	0,12	3,5	120302	120322
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,10	39,02	0	2,86	0	0,02	15,7	7,3	6,0	0,64	0	2,13	160106	
3	Изделие деликатесное из мяса (ветчина)	30	3,00	2,40	2,70	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	6,6	80,4	10,5	0,78	0	0	100101	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
Итого:			21,32	7,04	34,15	281,98	0,13	4,81	0,09	0,52	278,2	238,6	33,0	2,11	0,16	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	25,4	0,0	0,0	9,36	0,036	2,76	100206	
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 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	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
Итого:			24,40	14,68	97,48	619,29	0,62	24,70	0,07	1,67	242,6	404,8	131,4	17,09	0,575	13,31		

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			54,24	31,92	167,97	1154,71	0,91	32,31	0,21	2,69	767,1	863,4	199,8	19,81	0,96	29,11		

День 23 (Пятница)

Завтрак

1	Запеканка из творога с яблоком	150	9,45	37,50	29,55	493,50	0,08	0,32	0,08	0,53	193,98	275,97	32,12	0,93	0,33	22,98	120311	120312
2	Молоко 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:			14,92	48,14	91,38	897,66	0,29	8,05	0,20	1,02	377,9	593,0	89,2	6,48	0,842	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	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 из индейки	200	16,66	3,80	38,00	252,84	0,40	3,92	3,22	1,18	72,0	409,2	98,7	5,12	0,24	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	15,9	6,4	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	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
Итого:			35,28	17,73	114,35	757,40	0,73	28,77	3,25	4,41	221,7	625,1	165,2	9,26	0,523	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			60,70	75,16	263,79	2006,99	1,59	68,16	3,46	6,18	799,2	1308,0	277,5	17,08	1,87	72,66		

День 24 (Суббота)

Завтрак

1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	200	7,28	6,76	36,92	225,60	0,80	16,00	0,00	4,00	40,0	64,0	0,0	4,48	0,6	9	120215	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0		
5	Кекс с шоколадом	50	3,45	11,00	29,00	208,80	0,10	0,04	0,07	1,85	26,7	43,5	3,4	0,37	0,08	0,43	170604	170605
Итого:			12,33	26,54	86,63	603,70	0,96	16,04	0,11	6,25	113,87	109,48	10,21	5,39	0,75	10,21		

Обед

1	Салат из 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	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	Капуста тушеная с колбасными изделиями	200	8,80	16,74	25,80	289,06	0,10	5,18	2,88	2,54	28,0	259,3	41,2	3,50	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	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103		
8	Присе	20	0,66	1,50	16,36	81,58	0,00	0,00	0,00	29,6	30,2	4,0	0,08	0,04	0				
	Итого:		21,44	29,87	118,16	817,97	0,71	25,97	2,97	5,75	225,5	491,9	127,3	11,21	0,519	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	5,60	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	190305		
	Итого:		11,00	12,30	32,20	282,70	0,16	2,43	0,06	1,38	284,7	259,5	39,6	0,62	0,275	9,43	230103		
	Итого за день		44,77	68,71	236,99	1704,37	1,83	44,44	3,13	13,38	624,0	860,8	177,1	17,22	1,54	31,23			
	Итого за 6 дней		57,31	57,45	226,05	1654,77	1,45	77,38	1,41	7,05	627,28	927,69	222,95	16,00	1,37	47,84			
	Итого за 24 дня		56,63	61,94	231,86	1718,51	1,35	81,82	1,25	6,77	603,18	849,67	217,21	13,78	1,31	43,33			

Меню для 5-11 классов. Комплекс II
 Наименования пищевых продуктов приведены в соответствии с утвержденной Главным государственным санитарным врачом по городу Москве от 23.06.2010 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	B2	I, мкг		
День I (понедельник)																	
Завтрак																	
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
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	
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	
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	
Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0		
Итого:		18,54	28,21	47,93	515,53	0,62	25,86	0,12	0,74	265,68	236,24	54,83	2,08	0,16	17,08		
Обед																	
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	
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
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	
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	
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
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	
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	
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	
Печенье	20	4,10	2,30	13,20	94,00	0,40	11,20	0,05	0,00	3,10	0,00	0,36	0,40	0,04	0,05		
Итого:		42,38	19,62	152,48	960,10	0,98	27,21	0,13	2,51	233,67	510,39	129,55	5,58	0,51	67,79		
Полдник																	
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
Бойогурт 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	190302	
Итого:		9,15	8,25	50,75	313,85	0,13	1,51	0,07	1,25	249,69	210,60	34,94	0,49	0,215	12,28		
Итого за день		70,07	56,07	251,15	1789,48	1,72	54,58	0,31	4,49	749,04	957,23	219,31	8,15	0,89	97,15		
День II (вторник)																	
Завтрак																	
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
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	
Фингал (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	
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	
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	210110	
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		
Итого:		13,36	34,44	97,73	788,04	0,27	6,18	0,22	1,39	317,37	540,51	72,36	5,97	0,96	4,40		
Обед																	
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	
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
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	
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
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
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
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	
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	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	190101
Итого:		34,75	32,24	128,32	944,17	0,76	64,09	4,12	3,50	268,08	593,27	204,75	11,43	1,58	24,36		
Полдник																	

		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
1	Булочка	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		
2	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)		4,33	3,80	52,15	237,45	0,30	5,60	0,07	1,20	27,23	43,91	28,38	1,11	0,02	1,27		
	Итого:		52,43	70,48	278,20	1969,66	1,32	75,87	4,41	6,09	612,68	1177,69	305,48	18,51	2,56	30,03		
	Итого за день						День 3 (среда)											
							Завтрак											
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	200	7,28	6,76	36,92	225,60	0,80	16,00	0,00	4,00	40,0	64,0	0,0	4,48	0,6	9	120215	
																	160105	
2	Чай с сахаром	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	
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	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	0,1	200102	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20															190201	190203
5	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	190202	
	Итого:		17,41	13,09	85,33	517,70	1,03	16,00	0,16	5,24	135,82	168,62	25,80	6,06	0,876	17,97		
							Обед											
1	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	60	0,85	4,66	3,94	58,74	0,02	8,21	0,00	1,76	10,9	18,1	9,4	0,40	0,018	1,13	100505	
2	Суп-пюре из цветной капусты	250	3,75	3,25	17,50	113,75	0,10	13,85	0,03	0,35	40,3	65,5	27,5	1,20	0,075	1,95	110403	110404
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,00	0,044	0	180601	
4	Говядина тушеная с картофелем	200	14,20	3,80	13,60	145,40	0,20	8,74	0,04	0,38	43,8	283,1	60,7	4,30	0,26	3,68	120511	120512
5	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,14	0,10	19,72	81,08	0,00	2,00	0,00	0,16	15,9	6,4	6,6	0,94	0,02	2,32	160208	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
	Итого:		23,48	8,78	88,62	585,01	0,58	24,60	0,07	1,83	185,52	376,18	110,77	7,89	0,519	10,55		
							Полдник											
1	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	19,96	108,86	0,00	0,00	0,00	0,00	10,12	0,00	0,00	2,16	0,06	0,00	160107	
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0	100102	
3	Сыр полутвердый для детского (детского 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	200102	
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		
	Итого:		6,80	14,00	30,69	307,06	0,07	0,16	0,09	0,50	240,94	131,90	12,20	2,82	0,17	0,3		
	Итого за день		47,69	35,87	204,64	1409,77	1,68	40,76	0,31	7,57	562,28	676,70	148,77	16,77	1,57	28,82		
							День 4 (четверг)											
							Завтрак											
1	Каша пшеничная	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	210103		
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			
Итого:			9,26	17,64	87,19	547,31	0,33	33,32	0,17	0,58	124,45	396,78	92,96	5,55	0,42	8,58			
Обед																			
1	Винегрет овощной	60	0,94	6,11	4,02	77,54	0,04	5,25	0,00	1,11	13,1	26,9	11,0	0,46	0,024	1,82	100501		
2	Суп с макаронными изделиями	250	4,75	2,75	12,25	91,25	0,05	3,08	0,03	0,13	16,8	84,2	15,3	2,03	0,05	39,43	110318	110319	
3	Шницель рубленый куриный	100	11,90	9,00	11,50	174,60	0,10	1,20	0,05	0,43	17,6	238,1	26,0	1,92	0,26	3,83	120615	120616	
4	Соус молочный	30	0,57	1,26	2,36	23,05	0,01	0,15	0,01	0,03	46,1	32,9	5,1	0,03	0,03	1,35	140104	140105	
5	Картофель отварной	150	2,90	6,77	23,30	165,54	0,15	20,57	0,03	0,23	14,0	77,9	28,7	1,16	0,09	4,89	130103	130104	
6	Компот из ягод быстрозамороженных (клубника)	200	0,00	0,00	13,58	54,58	0,04	105,60	0,00	0,00	70,0	0,0	1,8	2,14	0,08	2,32	160205		
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103		
9	Зефир	20	0,16	0,01	16,06	64,72	0,07	0,00	2,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0			
Итого:			25,49	27,14	113,24	798,28	0,67	135,85	2,11	3,16	271,48	481,14	104,82	9,66	0,69	56,24			
Полдник																			
1	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,04	5,66	26,14	170,48	0,26	14,00	0,00	0,00	3,1	0,0	0,6	0,04	0	3,58	160104		
2	Булочка с цукатами или Булочка с изюмом	50	5,75	3,35	28,60	167,55	0,06	0,00	0,07	2,78	22,3	74,0	10,8	0,68	0,03	0,83	190104	190106	
Итого:			10,79	9,01	54,74	338,03	0,32	14,00	0,07	2,78	25,43	74,02	11,40	0,72	0,03	4,41			
Итого за день			45,55	53,79	255,17	1683,62	1,32	183,17	2,35	6,52	421,36	951,94	209,18	15,93	1,14	69,23			
День 5 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Изделия колбасные вареные (сосиски) для школьного питания отварные	98	10,19	19,70	0,78	221,48	0,03	0,00	0,00	0,00	24,5	0,0	0,0	1,76	0,0882	3,5	120501		
2	Капуста тушеная	150	3,75	6,45	16,50	139,05	0,05	12,23	0,03	0,41	61,5	52,2	26,4	1,10	0,045	6,27	130201	130202	
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105		
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	170602	
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		
Итого:			19,04	37,18	63,56	666,33	0,20	12,23	0,10	3,48	154,30	126,30	43,98	4,05	0,2232	11,38			
Обед																			
1	Салат из капусты белокочанной и свеклы	60	0,94	4,09	3,16	51,12	0,01	4,20	0,00	0,00	24,6	22,2	9,0	0,42	0,03	3,32	100207		
2	Ворщ 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	0,0	0,00	0,09	0,39	140101	140102	
5	Рис отварной	150	4,83	6,87	52,94	292,88	0,03	0,00	0,06	0,15	2,1	60,8	18,6	0,53	0,0225	0	130301	130302	
6	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,46	0,00	24,38	100,90	0,02	0,96	0,00	0,00	47,6	35,0	27,2	0,78	0,04	2,32	160210		
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103		
Итого:			25,09	22,96	136,84	851,32	0,53	21,78	1,38	1,93	220,03	424,41	124,09	9,06	0,56	41,23			
Полдник																			
1	Какао-напиток на молоке	200	6,70	6,88	29,48	202,30	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	94,59	67,47	9,81	0,42	0,215	8,11			
Итого за день			56,23	72,92	253,89	1890,85	1,33	64,46	2,30	6,79	468,91	618,18	177,88	13,53	1,00	60,72			
День 6 (суббота)																			
Завтрак																			
1	Запеканка из творога с какао	150	10,20	28,35	45,30	477,15	0,08	0,32	0,08	0,53	193,98	275,97	32,12	0,93	0,33	2,7	120307	120308	
2	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	30	2,25	1,50	16,56	88,50	0,02	0,30	0,01	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06	0,114	2,7	140201		
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102		
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0	160105		
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	210105		
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			
Итого:			14,77	38,99	89,86	777,25	0,22	4,33	0,16	1,00	358,65	468,31	70,94	2,94	0,66	7,38			
Обед																			
1	Пкра 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	

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	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	190108	210104	
	Итого:		15,46	17,52	93,97	638,58	0,25	7,93	0,16	0,84	246,49	429,99	67,75	6,47	0,453	5,66			
Обед																			
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	7,25	1,45	72,54	0,02	6,18	0,00	1,30	13,6	22,9	7,9	0,33	0,04	1,13	100507		
2	Суп из овощей	250	3,00	3,75	9,75	84,75	0,10	25,18	0,03	0,28	37,4	67,7	29,3	0,93	0,1	3,25	110305	110306	
3	Азу из говядины	100	14,20	1,20	5,60	90,00	0,10	1,31	0,00	2,34	29,4	196,4	31,5	2,71	0,19	0,5	120503	120504	
4	Рис отварной с зеленым горошком	150	5,04	6,90	34,98	222,12	0,03	0,00	0,07	0,15	2,1	60,8	18,6	0,53	0,0225	0	130303	130304	
5	Кисель из ягод быстрозамороженных (клюква)	200	0,08	0,00	24,18	100,92	0,00	3,00	0,00	0,00	15,10	9,14	4,90	0,14	0	0	160202		
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103		
8	Мармелад	18	0,07	0,00	13,79	52,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0			
	Итого:		27,11	20,35	119,93	770,07	0,46	35,67	0,10	5,00	161,88	377,99	105,97	6,08	0,47	7,44			
Полдник																			
1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,36	20	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0	18			
2	Кекс с цукатами	50	3,25	8,75	27,20	200,55	0,06	0,00	0,07	2,78	22,3	74,0	10,8	0,68	0,03	0,83		170603	
	Итого:		9,25	15,15	36,60	320,55	0,42	20,00	0,07	2,78	22,33	74,02	10,80	0,68	0,03	18,83			
	Итого за день		51,82	53,01	250,50	1729,20	1,14	63,61	0,21	8,62	430,70	881,99	184,52	13,22	0,96	31,93			
День 8 (вторник)																			
Завтрак																			
1	Омлет натуральный, запеченный	150	15,15	8,04	10,76	175,38	0,08	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		200102	
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			
6	Творог для детского питания	50	3,75	1,95	5,20	53,35	0,00	0,00	0,20	0,50	6,00	9,50	0,00	0,10	0,05	0,00			
	Итого:		23,50	21,17	39,37	442,43	0,14	2,25	0,24	0,90	60,44	92,74	17,28	1,42	0,12	4,28			
Обед																			
1	Сельдь с растительным маслом	60	3,62	4,45	5,24	75,97	0,02	1,32	0,01	0,74	38,17	122,76	18,89	0,58	0,06	21,6	100602		
2	Юшка с кабачками и помидорами	250	3,00	1,75	13,25	80,75	0,10	11,15	0,03	0,43	39,13	62,80	29,05	1,03	0,075	0	110324	110325	
3	Говядина отварная	100	21,10	2,30	1,80	112,30	0,08	0,00	0,00	0,03	21,6	232,3	32,3	2,35	0,2	3,25	120509	120510	
4	Соус томатный	30	0,48	0,81	1,89	16,77	0,09	4,50	0,11	0,00	0,0	0,0	0,0	0,09	0,09	0,39	140101	140102	
5	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,73	0,06	0,00	0,03	0,08	5,9	35,0	7,7	0,75	0,015	2,25	130401	130402	
6	Компот из ягод быстрозамороженных (смородина)	200	0,18	0,04	19,78	81,20	0,00	44,00	0,00	0,16	16,4	7,3	8,6	0,32	0,00	2,32	160207		
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
8	Булочка овсяная	40	4,60	0,52	19,20	167,04	0,16	0,01	0,00	0,68	10,2	42,2	14,6	0,98	0,08	0	190101		
	Итого:		44,26	21,54	130,61	963,96	0,64	60,98	0,17	2,71	190,58	502,30	117,51	6,96	0,60	30,41			
Полдник																			
1	Кофейный напиток из шикоры с молоком	200	5,04	5,66	26,14	170,48	0,26	14,00	0,00	0,00	3,1	0,0	0,6	0,04	0	3,58	160104		
2	Брушкетта	50	5,85	3,10	18,25	124,30	0,17	0,00	1,00	0,75	74,1	0,0	8,0	1,20	0,1	0		190216	
	Итого:		10,89	8,76	44,39	294,78	0,43	14,00	1,00	0,75	77,15	0,00	8,60	1,24	0,10	3,58			
	Итого за день		78,65	51,47	214,36	1701,17	1,22	77,23	1,41	4,36	328,17	595,04	143,39	9,62	0,82	38,27			
День 9 (среда)																			
Завтрак																			
1	Каша рисовая молочная	150	3,75	7,91	20,94	168,32	0,18	12,30	0,06	0,09	150,0	157,5	33,5	0,48	0,165	4,46	120203	120204	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105		
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102		
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	20	5,20	5,22	0,00	68,80	0,006	0,16	0,046	0,1	200,0	130,0	9,0	0,16	0,06	0	100102		
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0			
	Итого:		10,55	21,91	41,65	406,42	0,25	12,46	0,15	0,59	397,09	289,44	49,32	1,18	0,30	5,24			
Обед																			
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,04	1,97	0,00	0,94	15,2	31,1	21,4	0,40	0,042	0	100301		
2	Рассольник Домашний	250	3,25	4,50	10,25	94,50	0,10	11,53	0,03	0,28	45,0	70,0	31,4	1,08	0,075	4	110203	110204	
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,35	4,00	3,40	99,00	0,06	4,04	0,03	0,09	22,2	110,9	18,5	1,22	0,1	0	120601	120602	

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

Итого за день		59,99	97,77	226,08	2030,57	0,83	43,74	1,82	6,55	909,10	953,90	174,55	11,58	1,25	36,44		
День 15 (среда)																	
Завтрак																	
1	Омлет, смешанный с ветчиной для школьного питания, запеченный	150	16,80	7,50	8,25	167,70	0,06	0,38	0,02	0,03	7,0	81,0	10,5	0,78	0	3,5	
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	120303
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	120324
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	0,0	0,48	0,04	0,3	160107
5	Биоюгурт фруктовый	100	5,00	3,20	8,50	80,70	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,00	3,2	0,48	0,10	0,20	200102
Итого:			23,40	19,48	47,44	486,66	0,17	0,98	0,09	0,43	169,90	178,87	28,70	3,54	0,31	3,80	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,23	3,89	57,50	0,04	1,97	0,00	0,94	15,2	31,1	21,4	0,40	0,042	0	
2	Суп крестьянский с крупой	250	3,23	4,50	10,25	94,25	0,05	1,97	0,00	2,70	51,5	75,8	26,8	0,88	0,05	2,13	100301
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	110322
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	120523
5	Компот из ягод быстрозамороженных (клубника)	200	0,00	0,00	13,38	54,58	0,04	105,60	0,00	0,00	70,0	0,0	1,8	2,14	0,08	2,32	120524
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	130203
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	160205
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	200102
Итого:			25,37	26,85	97,72	732,70	0,48	131,01	1,44	8,82	249,19	331,83	113,65	7,80	0,51	15,77	
Полдник																	
1	Брушкетта	50	5,85	3,10	18,25	124,30	0,17	0,00	1,00	0,75	74,1	0,0	8,0	1,20	0,1	0	
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	190216
Итого:			10,89	8,76	44,39	294,78	0,43	14,00	1,00	0,75	77,15	0,00	8,60	1,24	0,10	3,58	
Итого за день			59,66	55,09	189,55	1514,14	1,08	145,99	2,53	10,00	496,24	510,70	150,95	12,58	0,92	23,15	
День 16 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,19	8,16	20,73	172,98	0,29	19,73	0,03	0,09	7,1	58,0	20,1	0,59	0,015	4,46	
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	120211
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	120212
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	160101
Итого:			15,86	18,03	90,20	584,93	0,99	57,84	0,91	0,99	120,96	332,53	71,09	3,82	0,47	15,44	160102
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	
2	Уха ростовская	250	9,25	3,23	8,75	101,75	0,10	12,15	0,03	0,48	49,5	174,3	37,8	1,18	0,125	39,43	100507
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		110316
4	Компот из ягод быстрозамороженных (клубника)	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	110317
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	120605
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	160206
Итого:			25,25	12,55	102,76	624,87	0,71	25,56	3,23	3,67	202,37	487,03	149,59	5,38	0,39	43,16	200102
Полдник																	
1	Биоюгурт 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
Итого:			8,53	9,60	49,15	300,05	0,17	2,80	0,07	0,50	250,23	219,91	35,38	0,59	0,22	9,87	
Итого за день			49,63	40,18	242,11	1509,85	1,87	86,20	4,20	5,16	573,57	1039,46	256,06	9,79	1,07	68,47	
День 17 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Каша пшеничная молочная с курагой	150	3,18	8,48	19,02	164,97	0,11	21,38	0,05	0,12	15,8	82,7	30,4	0,96	0,015	4,95	
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	120218
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	160105
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	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
Итого:			9,98	22,48	39,73	403,07	0,18	21,54	0,13	0,62	262,87	214,59	46,19	1,66	0,15	5,73	
Обед																	

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

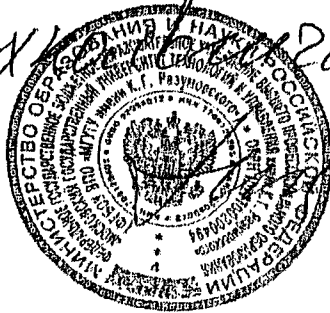
1	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	60	0,91	5,81	4,28	69,98	0,02	4,75	0,00	1,09	18,0	25,2	11,6	0,68	0,024	1,13	100402	
2	Суп картофельный с рыбой	250	4,75	3,25	13,50	100,75	0,10	8,90	0,03	0,73	102,2	165,4	54,4	1,33	0,1	39,43		
3	Котлеты рубленые из птицы	100	13,40	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	110314	110315
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	120613	120614
5	Надзели 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	140104	140105
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	130401	130402
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	160208	
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	200102	
	Итого:		32,22	32,08	134,49	949,60	0,44	15,81	0,06	4,17	283,12	373,31	114,59	5,90	0,44	53,87		
Полдник																		
1	Пирожок с вишней или Пирожок с вишневым джемом	50	3,90	1,95	28,00	145,15	0,17	0,00	0,00	0,75	74,1	0,0	8,0	1,20	0,1	0	190213	190215
2	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	19,96	108,86	0,00	0,00	0,00	0,00	10,12	0,00	0,00	2,16	0,06	0,00	190214	190215
	Итого:		3,90	1,95	47,96	254,01	0,17	0,00	0,00	0,75	84,17	0,00	8,00	3,36	0,16	0,00		
	Итого за день		52,41	56,13	225,04	1650,23	0,83	31,76	0,13	5,80	533,88	550,29	179,21	13,92	0,92	75,32		
День 20 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Сырники	150	10,50	24,00	51,00	462,00	0,09	0,33	0,11	0,66	211,4	308,3	31,3	0,99	0,375	2,415		
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	120313	120314
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	140203	140204
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	160101	160102
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	200102	
	Итого:		18,96	39,66	95,11	810,14	0,68	35,67	0,95	1,06	296,62	310,23	34,66	1,53	0,57	10,88		
Обед																		
1	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	0,71	4,25	5,56	64,05	0,03	1,91	0,00	0,94	14,8	30,1	20,7	0,39	0,036	2,62	100302	
2	Солянка	250	4,25	6,00	2,75	82,00	0,05	22,98	0,08	1,78	31,4	34,3	16,5	0,63	0,03	2,9		
3	Бефстроганов	100	12,80	4,06	6,90	115,34	0,15	1,73	0,03	0,18	25,9	169,5	23,5	1,55	0,17	3,68	110205	110206
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	120505	120506
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	130301	130302
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	160209	
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	200102	
	Итого:		30,43	22,90	128,45	912,49	0,82	46,93	0,27	6,40	158,27	341,30	107,79	5,93	0,68	12,12		
Полдник																		
1	Булочка "Любимая" или Булочка с шоколадом	50	5,65	4,00	27,10	167,00	0,08	0,38	0,01	0,63	31,70	51,28	9,90	0,60	0,045	3,01	190107	190109
2	Бийогурт фруктовый питьевой	200	5,60	5,80	21,00	158,60	0,08	1,20	0,06	0,00	244,0	192,0	30,0	0,18	0,2	9	190108	
	Итого:		11,25	9,80	48,10	325,60	0,16	1,58	0,07	0,63	275,70	243,28	39,90	0,78	0,25	12,01		
	Итого за день		60,64	72,36	271,66	2048,23	1,66	84,18	1,29	8,09	730,59	894,81	182,35	8,23	1,49	35,01		
День 21 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,19	8,16	20,73	172,98	0,29	19,73	0,03	0,09	7,1	58,0	20,1	0,59	0,015	4,46	120211	120212
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
4	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	3,30	1,10	46,20	211,20	0,15	9,09	0,09	0,04	62,2	304,8	53,4	3,45	0,352	1,2	210103	
	Итого:		9,04	9,79	87,56	478,68	0,51	28,81	0,12	0,43	115,28	362,84	80,30	4,56	0,43	6,44		
Обед																		
1	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	0,89	6,13	2,12	67,79	0,02	9,18	0,00	1,22	25,0	16,5	16,5	0,41	0,03	3,36	100204	
2	Щи из шпината	250	4,00	4,75	6,25	83,25	0,10	22,18	0,03	0,20	96,3	94,0	69,3	2,70	0,175	3,63		
3	Яйцо курное 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	110107	110108
4	Тефтели рубленые из говядины	80	9,88	3,76	13,16	144,00	0,06	0,38	0,00	2,40	51,0	142,3	26,9	1,33	0,08	1,1	120304	
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	120519	120520
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	140101	140102
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	130309	130310
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	160205	
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	200102	
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	200103	

Итого:		29,73	29,16	121,86	864,28	0,75	141,84	0,21	4,83	336,21	472,45	263,90	12,98	0,78	17,91			
Полдник																		
1	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,88	0,00	0,07	2,78	22,3	74,0	10,8	0,68	0,03	0,83		
2	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	120,00	0,36	20	0	0	0	0,0	0,0	0	0	0	18	170601	170602
Итого:		250	9,55	16,90	35,05	331,30	0,42	20,00	0,07	2,78	22,33	74,02	10,80	0,68	0,03	18,83		
Итого за день		48,32	55,85	244,47	1674,26	1,68	190,65	0,39	8,04	473,82	909,30	355,01	18,22	1,23	43,18			
День 22 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром запеченный	150	16,73	4,11	10,70	143,96	0,06	1,95	0,09	0,20	226,3	150,9	13,4	0,21	0,12	3,5		
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	120302	120322
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:		400	21,32	7,04	34,15	281,98	0,13	4,81	0,09	0,52	278,22	238,65	33,01	2,11	0,16	5,93		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	7,25	1,45	72,54	0,02	6,18	0,00	1,30	13,6	22,9	7,9	0,33	0,04	1,13	100507	
2	Суп с лапшой	250	6,00	2,75	15,50	110,25	0,03	3,08	0,03	0,13	16,8	84,2	15,3	2,03	0,05	4	110320	110321
3	Виточки рубленные куриные	100	12,40	6,90	10,20	152,50	0,05	2,59	1,44	1,27	14,0	129,7	20,6	1,75	0,1	3,83	120611	120612
4	Соус молочный	30	0,57	1,26	2,36	23,05	0,01	0,15	0,01	0,03	46,1	32,9	5,1	0,03	0,03	1,35	140104	140105
5	Рис отварной с горошком, кукурузой и морковью	150	5,33	17,31	36,41	245,63	0,03	2,03	0,03	0,15	3,9	62,4	21,9	0,65	0,03	0	130307	130308
6	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,46	0,00	24,38	100,90	0,02	0,96	0,00	0,00	47,6	35,0	27,2	0,78	0,04	2,32	160210	
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
Итого:		1000	29,48	36,72	120,48	851,87	0,37	14,99	1,50	3,81	206,29	388,13	111,68	7,01	0,41	15,23		
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:		250	8,53	10,20	36,35	253,45	0,17	2,80	0,05	0,50	246,23	219,91	35,38	0,61	0,22	9,87		
Итого за день		59,32	53,96	190,97	1387,29	0,66	22,60	1,64	4,83	730,74	846,68	180,06	9,73	0,79	31,03			
День 23 (Пятница)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога с яблоком	150	9,45	37,50	29,55	493,50	0,08	0,32	0,08	0,53	193,98	275,97	32,12	0,93	0,33	22,98	120311	120312
2	Молоко 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:		400	14,92	48,14	91,38	897,66	0,29	8,05	0,20	1,02	377,92	592,96	89,20	6,48	0,84	27,18		
Обед																		
1	Салат из помидоров свежих и яблок	60	0,26	5,48	1,89	58,20	0,01	3,00	0,00	0,00	13,8	14,4	8,4	0,36	0,012	4,32	100526	
2	Суп-пюре картофельный	250	4,25	4,50	13,25	110,75	0,08	66,75	0,00	4,70	114,3	78,7	43,3	1,53	0,1	3,35	110401	110402
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,00	0,044	0	180601	
4	Гуляш	100	14,40	1,60	3,30	85,20	0,10	1,00	0,02	0,19	24,4	193,3	29,9	2,79	0,2	3,83	120507	120508
5	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,73	0,06	0,00	0,03	0,08	5,9	35,0	7,7	0,75	0,015	2,25	130401	130402
6	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,14	0,10	19,72	81,08	0,00	2,00	0,00	0,16	15,9	6,4	6,6	0,94	0,02	2,32	160208	
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
Итого:		1000	32,61	23,91	124,11	842,00	0,52	72,76	0,05	6,07	259,82	348,89	111,90	7,82	0,51	18,67		
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:		250	10,50	9,29	58,06	351,93	0,57	31,34	0,02	0,75	199,59	90,00	23,14	1,34	0,50	0,00		
Итого за день		58,03	81,34	273,55	2091,59	1,38	112,15	0,27	7,84	837,34	1031,85	224,24	15,63	1,85	45,85			
День 24 (Суббота)																		
Завтрак																		
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	200	7,28	6,76	36,92	225,60	0,80	16,00	0,00	4,00	40,0	64,0	0,0	4,48	0,6	9	120215	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	

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

Приложения к примерному 24-х дневному меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов
в общеобразовательных учреждениях в период 2013-2015 гг. города Москвы. Изменение №1.

Разработано МГУТУ им. К.Г. Разумовского
директор института
«Технологический менеджмент»



Шенкина Ю. В.

Развёрнутое пояснение по блюдам

1. Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие, обогащённые микроэлементами

- Овсяные хлопья
- Многозерновые хлопья
- Мюсли
- Хлопья кукурузные
- Подушечки

2. Фиточай

- Фиточай цветочный
- Фиточай цветочно-плодовый
- Фиточай цветочно-плодово-травяной

Приложение №1

Распределение плодов и ягод по дням циклического меню

Распределение плодов и ягод по дням циклического меню 1-4 классы I комплекс, меню для 5-11 классов комплекс II и комплекс I.

Наименование плода	Выход, гр.	Дни цикла																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Яблоко	140		X																						
Груша	180														X										
Мандарин	90							X									X								
Апельсин	180									X															
Киви	90																								
Банан	220				X		X																	X	
												X								X					X

Приложение №4

Распределение соков фруктовых по дням цикличного меню																									
Наименование плода	Выход	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Сок яблочный*	200																								
Сок апельсиновый*	200		X																						X
Сок яблочно-персиковый*	200										X														
Сок мультифрукт*	200													X											
Сок яблочно-вишневый*	200														X										
Сок яблочный-виноградный*	200						X												X						

*Возможна замена на нектар или сок в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

Замены блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях

Приложение №3

День	Прием пищи	№ Комплекса	Заменяемое блюдо	Вариант замены
1	обед	2	Рыба (филе) припущенная	Тефтели рыбные Соус томатный
2	Завтрак	1 и 2	Соус шоколадный	Соус ягодный
2	Обед	1	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Пельмени ленивые
2	Обед	1 и 2	Хлеб ржано-пшеничный	Булочка овсяная
3	Обед	1	Котлеты рубленые из птицы	Котлеты куриные с ветчиной
4	Обед	2	Картофель отварной	Изделия макаронные отварные
5	Завтрак	1 и 2	Изделия колбасные вареные (сосиски) для школьного питания отварные	Изделия колбасные вареные (сардельки) для школьного питания отварные
5	Обед	2	Котлеты рубленые из фарша рыбного	Рыба (филе) припущенная
6	Завтрак	1 и 2	Киви	Яблоко

6	Завтрак	1 и 2	Запеканка из творога с какао	Запеканка из творога
6	Обед	1	Пюре картофельное	Изделия макаронные отварные
6	Полдник	1 и 2	Биоогурт фруктовый	Творог детский
7	Полдник	1 и 2	Кекс с цукатами	Кекс столичный
8	Завтрак	1 и 2	Омлет (охлажденный упакованный)	Омлет натуральный, запеченный
8	Обед	1	Рыба (филе) припущенная	Котлеты рубленные из фарша рыбного
8	Обед	1	Картофель отварной	Изделия макаронные отварные
8	Обед	1 и 2	Булочка овсяная	Хлеб ржано-пшеничный
8	Полдник	1 и 2	Брушкетта	Пицца из п/ф промышленного производства
9	Обед	2	Пюре картофельное	Изделия макаронные отварные
10	Завтрак	1 и 2	Мандарин	Яблоко или Грушу

10	Обед	1	Булочка овсяная	Хлеб ржано-пшеничный
11	Обед	2	Тефтели рыбные	Рыба (филе) припущенная
11	Полдник	1 и 2	Кекс с цукатами	Кекс столичный
13	Завтрак	1 и 2	Каша манная молочная с яблоком	Каша манная молочная
13	Обед	2	Зразы мясные с фаршем из яйца и ветчиной	Тефтели с рисом
13	Полдник	1 и 2	Пирожок с рисом и яйцом	Пирожок с капустой и яйцом
14	Обед	1	Рыба (филе) припущенная	Тефтели рыбные Соус томатный
14	Обед	1	Пюре картофельное	Изделия макаронные отварные
14	Обед	2	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Пельмени ленивые
15	Завтрак	1 и 2	Омлет, смешанный с ветчиной (охлажденный упакованный)	Омлет, смешанный с ветчиной для школьного питания, запеченный
15	Завтрак	1 и 2	Биоогурт фруктовый	Творог детский

15	Полдник	1 и 2	Брушкетта	Пицца из п/ф промышленного производства
17	Обед	1 и 2	Булочка овсяная	Хлеб ржано-пшеничный
17	Обед	2	Картофель отварной	Изделия макаронные отварные
18	Обед	1	Тефтели рыбные Соус томатный	Рыба (филе) припущенная
18	Обед	1	Пюре картофельное	Изделия макаронные отварные
18	Полдник	1 и 2	Кекс с шоколадом	Кекс столичный
19	Завтрак	1 и 2	Киви	Банан
19	Обед	2	Котлеты рубленные из птицы	Котлета куриная с ветчиной
20	Завтрак	1 и 2	Соус ягодный	Джем в ассортименте
20	Обед	1 и 2	Булочка овсяная	Хлеб ржано-пшеничный
20	Обед	1	Рагу из овощей	Изделия макаронные отварные

22	Завтрак	1 и 2	Омлет (охлажденный упакованный) с сыром	Омлет с сыром запеченный
23	Завтрак	1 и 2	Запеканка из творога с яблоком	Запеканка из творога

Приложение №5

Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

День	Прием пищи	№ комплекса	Заменяемый салат	Сезонный салат
2	Обед	2	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	Салат из моркови припущенной с яблоком и изюмом
5	Обед	2	Салат из капусты белокачанной и свеклы	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным
6	Обед	1	Салат из капусты белокачанной со сладким перцем с маслом растительным	Салат из отварной цветной капусты со свежими огурцами и помидорами
7	Обед	1	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	Салат из свеклы с маслом растительным
9	Обед	2	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из отварного картофеля с морковью, зеленым горошком и маслом
10	Обед	2	Салат из капусты белокачанной со сладким перцем с маслом растительным	Салат из отварной свеклы, яблоком и маслом растительным

День	Прием пищи	№ комплекса	Заменяемый салат	Сезонный салат
12	Обед	1	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	Салат из отварной цветной капусты со свежими огурцами и помидорами
13	Обед	1	Салат витаминный с маслом растительным	Салат из свеклы с маслом растительным
14	Обед	2	Салат витаминный с маслом растительным	Салат из моркови, картофеля, кукурузы, свежих огурцов и масла растительного
15	Обед	2	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из моркови припущенной с яблоком и изюмом
16	Обед	1	Салат из капусты краснокочанной с маслом растительным	Салат из свеклы с маслом растительным
17	Обед	1	Салат из капусты белокачанной и свеклы	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным
17	Обед	2	Салат из капусты белокочанной со сладким перцем с маслом растительным	Салат зеленый с огурцами и растительным маслом
20	Обед	2	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	Салат из моркови, картофеля, кукурузы, свежих огурцов и масла растительного
23	Обед	1	Салат витаминный с маслом растительным	Салат из моркови припущенной с яблоком и изюмом