

Меню 5-11 классы. Комплекс 1

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	4,73	10,62	18,71	189,30	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	4,50	4,48	20,50	140,46	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 Желе вишневое*	150	8,25	0,00	30,84	156,00	0,00	1,20	0,00	0,00	43,4	13,9	5,3	0,15	0	0	220101	220102
Итого:		25,32	20,83	78,87	604,96	0,62	27,06	0,08	0,64	307,9	248,2	60,1	2,21	0,15	17,08		
Обед																	
1 Салат из свеклы с огурцами консервированными с растительным маслом	60	0,86	4,85	3,80	62,77	0,02	4,40	0,00	0,88	17,8	22,9	10,9	0,64	0,018	2,62	100403	
2 ШИ из свежей капусты	250	1,00	1,58	8,25	50,50	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	13,90	7,00	6,00	142,60	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	4,65	4,20	45,45	250,20	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	0,80	0,12	26,48	92,26	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:		29,58	21,30	133,36	839,33	0,94	32,72	0,13	2,35	195,3	446,6	117,8	12,06	0,61	16,57		
Полдник																	
1 Ватрушка с джемом	50	4,00	2,75	27,30	149,95	0,05	0,31	0,01	1,25	5,7	18,6	4,9	0,31	0,015	3,28	190301	190303
2 Бийогурт фруктовый питьевой	200	5,60	5,80	21,00	158,60	0,08	1,20	0,06	0,00	244,0	192,0	30,0	0,18	0,2	9		
Итого:		9,60	8,55	48,30	308,55	0,13	1,51	0,07	1,25	249,7	210,6	34,9	0,49	0,22	12,28		
Итого за день		64,50	50,68	260,53	1752,84	1,69	61,29	0,27	4,23	752,9	905,5	212,9	14,76	0,97	45,93		
День 2(вторник)																	
Завтрак																	
1 Сырники	150	21,30	14,40	21,60	301,20	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	0,40	1,04	1,38	16,80	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	0,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,9	0,0	1,1	0,00	0	0	160107	
4 Сахар порционный	10	0,00	0,00	9,98	37,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0	0		
5 Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
6 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		
7 Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	0,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,00	0,028	2,8	210110	
Итого:		23,86	24,78	57,41	584,63	0,21	14,40	0,16	1,64	295,1	361,9	52,1	1,64	0,703	5,995		
Обед																	
1 Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным	60	1,06	3,12	4,41	52,19	0,04	5,49	0,00	0,05	8,72	23,14	9,07	0,37	0,024	2,76	100510	
2 Суп с лапшой	250	1,75	3,75	9,50	78,75	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 свежемороженых (черная смородина)	200	0,20	0,08	18,30	56,92	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:		21,72	34,13	96,04	755,73	0,46	48,57	0,04	1,31	152,7	261,8	70,6	5,70	0,284	14,25		
Полдник																	
1 Булочка	50	5,70	3,10	27,40	160,50	0,09	1,60	0,01	0,50	6,2	27,9	5,4	0,41	0,02	0,87	190102	190103
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:		7,10	3,10	51,40	256,50	0,30	5,60	0,07	1,20	27,2	43,9	28,4	1,11	0,02	1,27		
Итого за день		52,68	62,01	204,85	1596,86	0,96	68,57	0,27	4,16	475,1	667,6	151,1	8,45	1,01	21,52		
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 клубничкой или Пирожок с клубничным джемом	50	4,00	2,90	26,70	148,90	0,13	0,00	0,06	0,94	27,9	104,5	14,2	0,06	0,04	0,19	190201	190203
Итого:		17,91	14,79	84,53	531,80	1,03	16,00	0,16	5,24	135,8	168,6	25,8	6,06	0,876	17,97		
Обед																	
1 Сельдь с луком и растительным маслом	60	7,43	7,84	1,08	104,94	0,02	1,32	0,01	0,74	38,17	122,76	18,89	0,58	0,06	21,6	100601	
2 Борщ сибирский с говядиной	250	1,88	9,25	10,65	133,30	0,13	10,63	0,03	0,30	61,7	187,9	50,5	5,95	0,175	3,63	110103	110104
3 Котлеты куриные с говядиной	100	11,40	7,50	14,20	169,90	0,04	0,01	0,00	1,15	30,8	87,3	15,6	0,73	0,13	4,79	120617	120618
4 Соус молочный	30	0,27	1,35	2,22	22,11	0,01	0,15	0,01	0,03	46,1	32,9	5,1	0,03	0,03	1,35	140104	140105
5 Рис отварной с кукурузой	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	130306
6 Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	0,12	16,00	46,72	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:		29,20	39,65	112,34	902,22	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	0,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,9	0,0	1,1	0,00	0	0	160107	

2	Сахар порционный	10	0,00	0,00	9,98	37,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0	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			
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	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	20,71	269,63	0,07	0,16	0,09	0,50	235,9	131,9	13,3	0,69	0,11	0,3			
	Итого за день		53,91	68,44	217,58	1703,65	1,71	30,27	0,34	9,21	648,1	958,8	282,8	20,88	1,64	56,63			
День 4 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Каша пшеничная молочная	150	5,70	7,20	23,40	181,20	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	0,20	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	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	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	0,00	0,11	0	210103		
	Итого:		10,80	17,12	90,55	564,08	0,26	46,24	0,09	1,42	79,8	153,6	132,0	2,10	0,175	7,38			
Обед																			
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	7,25	1,42	72,41	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	3,00	6,88	73,50	0,10	8,90	0,03	0,73	102,2	165,4	54,4	1,33	0,1	39,43	110313 110314	110315	
3	Бифстегопанов	100	10,70	7,30	5,90	132,10	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	4,83	7,24	32,85	210,75	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 плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,08	17,52	52,90	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:		25,34	26,12	110,80	753,38	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	4,50	4,48	20,50	140,46	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	5,70	3,10	27,40	160,30	0,06	0,00	0,07	2,78	22,3	74,0	10,8	0,68	0,03	0,83	190104 190105	190106	
	Итого:		10,20	7,58	47,90	300,76	0,32	14,00	0,07	2,78	25,4	74,0	11,4	0,72	0,03	4,41			
	Итого за день		46,34	50,82	249,25	1618,22	1,38	182,65	2,24	7,71	429,5	805,0	383,1	14,55	0,87	61,46			
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	Горошек зеленый консервированный	150	4,44	4,01	8,22	88,86	0,09	15,00	0,02	0,35	30,5	92,9	30,9	1,04	0,06	0	130206		
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	Желе яблочное*	150	1,80	0,00	45,27	188,25	0,00	1,20	0,00	0,00	43,4	13,9	5,3	0,15	0	0	220103	220104	
	Итого:		17,98	24,23	74,90	593,09	0,19	16,20	0,02	0,65	144,4	106,9	42,9	3,47	0,2082	4,28			
Обед																			
1	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,57	9,09	1,91	93,01	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	1,75	4,25	9,50	83,25	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	6,96	4,40	14,80	126,64	0,04	0,00	0,03	0,09	0,5	0,7	0,0	0,01	0,12	1,1	120521	120522	
4	Соус молочный	30	0,27	1,35	2,22	22,11	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	4,65	4,20	45,45	250,20	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	1,24	0,08	24,12	83,62	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:		19,72	24,62	128,18	805,83	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	6,10	6,22	19,66	158,40	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	6,50	3,70	22,90	150,90	0,08	1,23	0,02	1,38	44,7	67,5	9,6	0,42	0,075	0,43	190304 190305	190306	
	Итого:		12,60	9,92	42,56	309,30	0,60	30,45	0,82	1,38	94,6	67,5	9,8	0,42	0,215	8,11			
	Итого за день		50,30	58,77	245,65	1708,22	1,23	66,66	0,93	5,37	449,5	386,2	144,3	8,29	0,81	29,33			
День 6 (суббота)																			
Завтрак																			
1	Запеканка из творога с какао	150	23,10	6,15	24,30	214,20	0,08	0,32	0,08	0,53	193,98	275,97	32,12	0,93	0,33	2,7	120307	120308	
2	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	30	2,25	1,50	16,56	88,50	0,02	0,30	0,01	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06	0,114	2,7	140201		
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102		
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0			
5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105		
6	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,00	0,02	2	210105		
	Итого:		27,75	16,83	69,67	519,00	0,18	180,62	0,13	1,29	373,2	377,6	74,1	1,53	0,5	8,2			
Обед																			
1	Салат из капусты белокочанной со сладким перцем с маслом растительным	60	0,92	3,05	2,72	42,37	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	11,75	5,00	3,75	107,00	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	18,40	10,40	12,10	215,60	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	0,18	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	Пюре картофельное	150	2,44	10,69	14,16	162,60	0,20	27,15	0,03	0,20	13,4	73,6	28,6	1,16	0,09	6,27	130101	130102	
7	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	1,40	0,00	24,00	96,00	0,21	4,00	0,06	0,70	21,0	16,0	23,0	0,7	0	0,4			

1	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	
2	Бутерброд с колбасой полукопченой	40	5,39	9,78	8,60	106,80	0,07	17,28	0,00	0,00	28,4	0,0	2,6	0,98	0,06	0	100103	
3	Бийогурт фруктовый	100	5,00	3,20	8,50	80,70	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10	0,20	0,00		
	Итого:		10,59	13,02	27,32	229,78	0,11	20,74	0,03	0,02	166,1	103,3	23,5	1,72	0,26	2,13		
	Итого за день		80,25	63,86	186,02	1571,27	1,27	292,30	0,42	3,73	686,1	801,9	207,1	10,57	1,38	27,79		
	Итого за 6 дней		58,00	59,10	227,31	1658,51	1,38	116,96	0,74	5,74	573,52	754,17	230,19	12,92	1,11	40,44		
День 7 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Макароны, запеченные с сыром	150	9,09	12,98	28,37	278,12	0,05	0,12	0,08	0,18	153,77	129,32	14,16	0,89	0,06	1,45	120213	120214
2	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	0,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,9	0,0	1,1	0,00	0	0	160107	
3	Сахар порционный	10	0,00	0,00	9,98	37,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	0	0			
4	Булочка "Любимая" или Булочка с шоколадом	50	5,70	3,10	27,35	160,10	0,08	0,38	0,01	0,63	31,70	51,28	9,90	0,60	0,045	3,01	190107	190109
5	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	0,00	0,045	0	210106	
	Итого:		15,39	16,53	81,15	580,15	0,16	8,00	0,09	1,41	219,0	204,6	43,1	1,51	0,15	4,46		
Обед																		
1	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	0,71	4,25	5,56	64,05	0,03	1,91	0,00	0,94	14,8	30,1	20,7	0,39	0,036	2,62	100302	
2	Суп-пюре картофельный	250	3,00	4,00	21,00	132,00	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	Биточки рубленые куриные	100	14,00	7,10	14,20	176,70	0,05	2,59	1,44	1,27	14,0	129,7	20,6	1,75	0,1	3,83	120611	120612
5	Рагу из овощей	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	Кисель из ягод свежемороженых (клюква)	200	0,10	0,04	17,58	53,72	0,00	3,00	0,00	0,00	15,10	9,14	4,90	0,14	0	0	160202	
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
9	Мармелад	18	0,07	0,00	13,79	52,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0		
	Итого:		25,66	21,67	125,08	777,75	0,51	83,64	1,44	10,82	275,8	336,3	134,5	6,32	0,475	17,29		
Полдник																		
1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,36	20	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0	18		
2	Кекс с цукатами	50	2,85	10,15	28,65	215,35	0,06	0,00	0,07	2,78	22,3	74,0	10,8	0,68	0,03	0,83		170603
	Итого:		8,85	16,55	38,05	335,35	0,42	20,00	0,07	2,78	22,33	74,02	10,80	0,68	0,03	18,83		
	Итого за день		49,90	54,74	244,27	1693,24	1,08	111,64	1,59	15,00	517,2	614,9	188,4	8,51	0,66	40,58		
День 8 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Омлет натуральный, запеченный	150	12,12	13,68	2,16	179,57	0,08	2,25	0,00	0,00	0,7	0,9	0,0	0,00	0	3,5	120301	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105	
3	Изделие деликатесное из мяса (ветчина)	30	3,00	2,40	2,70	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	6,6	80,4	10,5	0,78	0	0	100101	
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0		
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
6	Фруктовый десерт (яблоко, клубника, банан)**	-	0,3	0	27,9	112,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:		17,02	24,86	53,47	506,07	0,14	2,25	0,04	0,40	54,4	83,2	17,3	1,32	0,07	4,28		
Обед																		
1	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	60	1,00	6,06	4,25	75,89	0,02	4,75	0,00	1,09	18,0	25,2	11,6	0,68	0,024	1,13	100402	
2	Суп крестьянский с крупой	250	1,75	5,00	16,00	116,00	0,05	11,45	0,00	2,70	51,5	75,8	26,8	0,88	0,05	2,13	110322	110323
3	Рыба (филе) припущенная	100	17,83	0,93	0,45	149,16	0,00	0,41	0,00	0,01	44,3	294,7	19,8	0,02	0,14	5	120405	
4	Картофель отварной	150	3,14	7,70	18,06	140,10	0,15	20,57	0,03	0,23	14,0	77,9	28,7	1,16	0,09	4,89	130103	130104
5	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200	0,22	0,08	17,48	53,56	0,00	44,00	0,00	0,16	16,4	7,3	8,6	0,32	0,00	2,32	160207	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
7	Булочка овсяная	40	3,76	2,32	21,08	120,24	0,16	0,01	0,00	0,68	10,2	42,2	14,6	0,98	0,08	0	190101	
	Итого:		30,81	23,15	98,62	764,15	0,51	81,19	0,03	5,47	213,6	523,1	116,5	4,99	0,464	16,07		
Полдник																		
1	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,50	4,48	20,50	140,46	0,26	14,00	0,00	0,00	3,1	0,0	0,6	0,04	0	3,58	160104	
2	Брушкетта	50	4,55	1,95	22,50	127,55	0,17	0,00	1,00	0,75	74,1	0,0	8,0	1,20	0,1	0		190216
	Итого:		9,05	6,43	43,00	268,01	0,43	14,00	1,00	0,75	77,2	0,0	8,6	1,24	0,1	3,58		
	Итого за день		56,88	54,44	195,09	1538,22	1,09	97,44	1,07	6,62	345,2	606,4	142,4	7,55	0,63	23,93		
День 9 (среда)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая молочная	150	4,50	8,21	24,00	185,10	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	Желе с кусочками персика*	150	8,85	0,00	37,25	184,50	0,00	1,20	0,00	0,00	43,4	13,9	5,3	0,15	0	0	220107	220108
	Итого:		20,10	13,96	81,88	532,90	0,25	13,66	0,11	0,49	439,3	301,4	54,6	1,31	0,285	5,24		
Обед																		
1	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,60	8,47	1,20	83,35	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	8,50	2,75	9,50	96,75	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	11,40	6,20	5,90	125,00	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	3,34	11,29	38,76	270,00	0,03	0,00	0,06	0,15	2,1	60,8	18,6	0,53	0,0225	0	130301	130302
5	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	18,20	55,34	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:		28,29	30,00	103,74	777,44	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	6,50	2,85	23,60	146,00	0,04	0,13	0,01	0,48	17,4	23,7	6,5	0,53	0,03	4	190204	190206
2	Какао-напиток на молоке	200	6,10	6,22	19,66	158,40	0,52	29,22	0,80	0,00	49,9	0,0	0,2	0,00	0,14	7,68	160101	160102
	Итого:		12,60	9,07	43,26	304,40	0,56	29,35	0,81	0,48	67,4	23,7	6,7	0,53	0,17	11,68		
	Итого за день		61,00	53,02	228,88	1614,74	1,19	60,02	2,54	6,38	663,4	652,0	166,8	7,22	0,85	28,56		
День 10 (четверг)																		
Завтрак																		

1	Сырники	150	21,30	14,40	21,60	301,20	0,09	0,33	0,11	0,66	211,4	308,3	31,3	0,99	0,375	2,415	120313	120314	
2	Соус ягодный	30	0,51	1,56	2,13	24,60	0,01	9,18	0,00	0,00	6,7	0,0	0,0	0,05	0,009	0,48	140203	140204	
3	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	0,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,9	0,0	1,1	0,00	0	0	160107		
4	Сахар порционный	10	0,00	0,00	9,98	37,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0	0			
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102		
6	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			
7	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,64	0,16	6,00	30,40	0,05	30,40	0,00	0,16	28,00	13,60	8,80	0,00	0,024	1,4	210104		
Итого:			24,05	24,90	50,44	557,03	0,21	39,91	0,15	1,22	282,0	323,8	44,3	1,57	0,458	4,595			
Обед																			
1	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,57	9,09	1,91	93,01	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	2,63	6,50	4,50	73,00	0,10	22,18	0,03	0,20	96,3	94,0	69,3	2,70	1,175	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		
5	Говядина тушеная с картофелем	200	28,00	6,00	28,60	280,40	0,20	8,74	0,04	0,38	43,8	283,1	60,7	4,30	0,26	3,68	120511	120512	
6	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200	0,12	0,04	16,70	50,04	0,00	3,30	0,00	0,00	11,5	2,4	5,1	0,16	0,00	2,32	160206		
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
8	Булочка овсяная	40	3,76	2,32	21,08	120,24	0,16	0,01	0,00	0,68	10,2	42,2	14,6	0,98	0,08	0	190101		
Итого:			40,72	27,31	94,23	757,29	0,64	45,98	0,12	3,77	242,2	435,2	168,6	10,06	0,707	17,55			
Полдник																			
1	Кеكс столичный	50	2,85	10,15	28,65	215,35	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:			4,25	10,15	52,65	311,35	0,27	4,00	0,13	3,48	43,3	90,0	33,8	1,38	0,03	1,23			
Итого за день			69,02	62,36	197,32	1625,67	1,12	89,89	0,39	8,46	567,5	849,0	246,8	13,01	1,20	23,38			
День 11 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Каша гречневая молочная	150	5,70	6,75	25,80	186,60	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	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	0,00	0,11	0	210103		
Итого:			15,75	13,60	92,63	561,10	0,48	33,56	0,08	1,37	271,5	295,0	178,0	3,04	0,305	1,29			
Обед																			
1	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с маслом растительным	60	7,42	6,88	1,91	99,47	0,08	29,74	0,00	1,97	35,2	105,3	42,7	0,66	0,06	1,47	100602		
2	Суп из овощей	250	1,50	1,75	5,00	41,75	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	14,00	7,10	14,20	176,70	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	0,27	1,35	2,22	22,11	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	3,79	12,34	38,61	280,65	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	0,80	0,12	26,48	92,26	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:			32,05	30,79	118,60	859,94	0,50	57,66	0,06	4,55	253,2	406,5	150,6	5,22	0,51	15,78			
Полдник																			
1	Ацидофиллин	200	5,80	6,40	7,60	112,00	0,08	0,32	0,04	0,00	240,0	196,0	30,0	0,20	0,32	18			
2	Кеке с цукатами	50	2,85	10,15	28,65	215,35	0,06	0,00	0,07	2,78	22,3	74,0	10,8	0,68	0,03	0,83	170601	170603	
Итого:			8,65	16,55	36,25	327,35	0,14	0,32	0,11	2,78	262,3	270,0	40,8	0,88	0,35	18,83			
Итого за день			56,45	60,94	247,48	1748,39	1,11	91,54	0,24	8,70	787,0	971,5	369,4	9,13	1,17	35,90			
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	5,70	3,10	27,40	160,50	0,09	1,60	0,01	0,50	6,2	27,9	5,4	0,41	0,02	0,87	190102	190103	
4	Желе вишневое*	150	8,25	0,00	30,84	156,00	0,00	1,20	0,00	0,00	43,4	13,9	5,3	0,15	0	0	220101	220102	
Итого:			21,23	9,86	105,14	582,00	0,89	18,80	0,01	4,50	106,0	105,8	14,2	5,08	0,64	10,35			
Обед																			
1	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	60	0,97	6,05	5,73	81,86	0,02	16,02	0,00	1,13	27,4	18,9	10,4	0,37	0,024	1,47	100201		
2	Солянка	250	3,00	7,00	3,25	88,00	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	16,48	3,84	6,80	127,68	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	0,42	1,56	2,13	24,24	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	4,83	7,24	32,85	210,75	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	1,24	0,08	24,12	83,62	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:			31,22	27,01	105,06	763,15	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	4,00	2,75	27,30	149,95	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	6,10	6,22	19,66	158,40	0,52	29,22	0,80	0,00	49,9	0,0	0,2	0,00	0,14	7,68	160101	160102	
Итого:			10,10	8,97	46,96	308,35	0,57	29,53	0,81	1,25	55,6	18,6	5,1	0,31	0,155	10,96			
Итого за день			62,55	45,84	257,16	1653,50	2,12	94,58	4,97	10,51	403,6	648,6	237,1	17,12	2,27	37,00			
Итого за 6 дней			59,30	55,22	228,37	1645,63	1,29	90,85	1,80	9,28	547,32	723,75	225,14	10,42	1,13	31,56			
День 13 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Каша манная молочная с яблоком	150	5,70	7,20	23,40	181,20	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	4,50	4,48	20,50	140,46	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	Фруктовый десерт (яблоко, абрикос)**	-	0,30	0,00	27,90	112,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0	0			
Итого:			18,22	16,79	80,90	547,66	0,63	27,20	0,16	0,50	228,8	136,1	32,6	2,14	0,43	25,08			

1	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,64	9,09	6,20	110,38	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	2,00	6,00	12,75	113,00	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 рубленные из мяса	100	13,90	7,40	12,50	172,20	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	0,18	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	Изделия макаронные отварные	150	4,65	4,20	45,45	250,20	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:			28,16	29,64	140,68	948,34	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	4,10	3,90	24,10	147,90	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 свежемороженных (брусника)	200	0,14	0,00	18,48	57,32	0,00	3,00	0,00	0,00	17,30	10,14	3,30	0,02	0	0,00	160201	
3	Творог детский	100	4,50	8,50	3,50	88,50	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10	0,20	0,00		
Итого:			8,74	12,40	46,08	293,72	0,09	3,84	0,04	0,41	144,9	132,8	24,6	0,48	0,225	0,00		
Итого за день			55,12	58,83	267,66	1789,72	1,65	58,67	1,86	5,69	558,1	572,1	168,8	9,84	1,12	38,58		
День 14 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога с курагой	150	23,10	6,15	24,30	214,20	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	0,04	14,00	0,00	0,28	22,4	15,4	12,6	0,00	0,028	2,8	210110	
Итого:			32,66	13,96	75,21	531,80	0,24	15,09	0,15	1,28	574,9	510,5	76,6	1,82	0,622	29,26		
Обед																		
1	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,52	9,07	1,71	91,13	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	7,75	12,50	13,75	198,50	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	17,83	0,93	0,45	149,16	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	2,44	10,69	14,16	162,60	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 плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	18,20	55,34	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:			32,99	34,48	78,45	803,73	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	8,33	16,43	11,73	195,25	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	0,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,9	0,0	1,1	0,00	0	0	160107	
3	Сахар порционный	10	0,00	0,00	9,98	37,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0	0		
Итого:			8,33	16,43	21,71	266,68	0,10	15,79	0,05	0,11	151,4	70,8	9,5	1,22	0,114	0		
Итого за день			73,98	64,87	175,37	1602,21	0,67	83,48	0,23	4,58	900,3	1089,9	206,5	10,91	1,28	137,57		
День 15 (среда)																		
Завтрак																		
1	Омлет, смешанный с ветчиной для школьного питания, запеченный	150	16,97	18,12	1,79	237,51	0,06	0,38	0,02	0,03	7,0	81,0	10,5	0,78	0	3,5	120303	
2	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	0,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,9	0,0	1,1	0,00	0	0	160107	
3	Сахар порционный	10	0,00	0,00	9,98	37,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0	0		
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0		
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
6	Биойогурт фруктовый	100	5,00	3,20	8,50	80,70	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10	0,20			
Итого:			23,57	30,10	31,00	519,04	0,17	0,98	0,09	0,43	164,8	178,9	29,8	1,41	0,25	3,8		
Обед																		
1	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	60	1,95	2,65	4,84	50,74	0,01	3,56	0,00	0,07	60,6	48,6	13,0	0,74	0,03	2,76	100404	
2	Юшка с кабачками и помидорами	250	1,50	4,25	9,75	83,25	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	13,60	7,00	6,00	141,40	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	3,94	12,34	38,01	278,85	0,03	0,00	0,07	0,15	2,1	60,8	18,6	0,53	0,0225	0	130303	130304
5	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,08	17,52	52,90	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	Гемоген 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:			27,54	31,36	118,50	845,54	0,47	124,36	0,13	1,68	260,4	310,7	95,1	7,22	0,4675	7,68		
Полдник																		
1	Брушкетта	50	4,55	1,95	22,50	127,55	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	4,50	4,48	20,50	140,46	0,26	14,00	0,00	0,00	3,1	0,0	0,6	0,04	0	3,58	160104	
Итого:			9,05	6,43	43,00	268,01	0,43	14,00	1,00	0,75	77,2	0,0	8,6	1,24	0,1	3,58		
Итого за день			60,16	67,89	192,49	1632,59	1,06	139,34	1,21	2,86	502,4	489,6	133,4	9,87	0,82	15,06		
День 16 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,80	7,20	23,40	177,75	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	6,10	6,22	19,66	158,40	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	6,30	1,30	22,50	135,10	0,06	1,46	0,01	0,86	13,0	25,1	7,1	0,41	0,025	2,1	190210	190212
4	Флоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	0,00	0,045	1,4	210104	
Итого:			17,80	15,17	81,01	541,75	0,89	57,91	0,84	1,55	98,6	107,1	45,4	1,00	0,225	15,64		
Обед																		
1	Салат из капусты краснокочанной с маслом растительным	60	0,68	6,16	5,51	80,74	0,04	35,56	0,00	1,11	44,9	27,2	13,5	0,51	0,042	1,13	100203	
2	Суп-пюре куриный	250	7,25	7,25	0,85	97,75	0,10	1,78	0,05	0,38	64,4	124,9	20,3	0,83	0,125	9	110407	110408

3	Сухарки из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,00	0,044	0	180601	
4	Азу из говядины	100	13,90	7,00	4,90	138,20	0,10	1,31	0,00	2,34	29,4	196,4	31,5	2,71	0,19	2,7	120503	120504
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,83	7,24	32,85	210,75	0,21	0,00	0,03	0,08	18,6	198,5	133,3	4,46	0,1125	0,51	130509	130310
6	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200	0,12	0,04	16,70	50,04	0,00	3,30	0,00	0,00	11,5	2,4	5,1	0,16	0,00	2,32	160206	
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
Итого:			32,16	29,32	98,61	763,52	0,73	41,95	0,08	4,84	254,3	570,6	219,7	10,11	0,6335	18,2		
Полдник																		
1	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		
2	Булочка	50	5,70	3,10	27,40	160,50	0,09	1,60	0,01	0,50	6,2	27,9	5,4	0,41	0,02	0,87	190102	190103
Итого:			11,30	8,90	48,40	319,10	0,17	2,80	0,07	0,50	250,2	219,9	35,4	0,59	0,22	9,87		
Итого за день			61,26	53,39	228,02	1624,37	1,78	102,65	0,99	6,89	603,1	897,6	300,5	11,70	1,08	43,74		
День 17 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная молочная с курагой	150	5,70	6,00	34,29	214,20	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	Желе с кусочками яблока*	150	1,80	0,00	45,27	188,25	0,00	1,20	0,00	0,00	43,4	13,9	5,3	0,15	0	0	220105	220106
Итого:			9,10	14,78	100,27	571,75	0,17	22,58	0,09	0,52	106,3	98,5	42,5	1,65	0,085	5,73		
Обед																		
1	Огурцы консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,8	14,4	8,4	0,36	0,012	4,32	100503	
2	Борщ с капустой и картофелем	250	0,88	6,50	10,40	103,50	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	15,00	5,50	0,66	109,50	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	0,27	1,35	2,22	22,11	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	4,65	4,20	45,45	250,20	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 свежемороженных (черная смородина)	200	0,20	0,08	18,30	56,92	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	3,76	2,32	21,08	120,24	0,16	0,01	0,00	0,68	10,2	42,2	14,6	0,98	0,08	0	190101	
Итого:			28,34	21,07	120,43	779,47	0,55	57,92	0,10	1,82	235,0	421,9	110,2	10,11	0,552	18,24		
Полдник																		
1	Пирожок с клубникой или Пирожок с клубничным джемом	50	4,00	2,90	26,70	148,90	0,13	0,00	0,06	0,94	27,9	104,5	14,2	0,06	0,04	0,19	190201	190203
2	Реженка	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:			9,60	10,90	35,10	276,90	0,17	0,60	0,12	0,94	275,9	288,5	42,2	0,26	0,24	0,19		
Итого за день			47,04	46,75	255,80	1628,12	0,89	81,09	0,31	3,28	617,2	808,8	194,8	12,02	0,88	24,16		
День 18 (Суббота)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	150	23,10	6,15	24,30	214,20	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	0,60	1,56	2,13	24,96	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	4,50	4,48	20,50	140,46	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	Фруктовый десерт (яблоко, банан)**	-	0,30	0,00	27,90	112,80	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0	0		
Итого:			35,25	17,94	85,48	615,82	0,42	16,02	0,18	1,28	451,7	450,6	48,8	2,06	0,9	28,76		
Обед																		
1	Икра из уваренных кабачков для детского питания промышленного производства	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	0,00	24,6	22,2	9,0	0,42	0,03	3,32	100502	
2	Рассольник Домашний	250	3,75	4,25	6,25	78,25	0,10	11,53	0,03	0,28	45,0	70,0	31,4	1,08	0,075	4	110203	110204
3	Тфтели рыбные	80	14,56	1,84	1,76	81,92	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	0,18	1,32	1,98	20,52	0,09	4,50	0,11	0,00	0,0	0,0	0,00	0,09	0,39		140101	140102
5	Пюре картофельное	150	2,44	10,69	14,16	162,60	0,20	27,15	0,03	0,20	13,4	73,6	28,6	1,16	0,09	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	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
Итого:			27,74	24,69	82,95	657,69	0,87	51,38	0,26	2,16	168,8	203,9	105,7	4,81	1,749	16,98		
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	2,85	10,15	28,35	216,15	0,10	0,04	0,07	1,85	26,7	43,5	3,4	0,37	0,08	0,43	170604	170605
Итого:			2,85	10,15	38,33	256,05	0,10	0,04	0,07	1,85	43,0	43,6	7,0	0,41	0,1	0,91		
Итого за день			65,85	52,78	206,76	1529,56	1,39	67,44	0,50	5,29	663,6	698,0	161,4	7,28	2,75	46,65		
Итого за 6 дней			60,57	57,42	221,02	1634,43	1,24	88,78	0,85	4,76	640,77	759,35	194,25	10,27	1,32	50,96		
День 19 (Понедельник)																		
Завтрак																		
1	Изделия колбасные вареные (сардельки) 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	120502	
2	Капуста тушеная	150	3,30	5,70	22,20	153,00	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)	-	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,00	0,02	2	210105	
Итого:			16,93	26,31	49,88	511,78	0,20	192,23	0,03	1,16	186,8	86,3	59,8	3,62	0,2332	22,25		
Обед																		
1	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,52	9,07	1,71	91,13	0,02	8,21	0,00	1,76	10,9	18,1	9,4	0,40	0,018	1,13	100505	
2	Суп-пюре овощной	250	3,00	4,00	21,00	132,00	0,10	25,18	0,03	0,28	37,4	67,7	29,3	0,93	0,1	3,25	110405	110406
3	Сушарки 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	100	23,00	14,90	2,30	235,30	0,08	0,00	0,00	0,03	21,6	232,3	32,3	2,35	0,2	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	0,00	0,09	0,39		140101	140102
6	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,83	7,24	32,85	210,75	0,21	0,00	0,03	0,08	18,6	198,5	133,3	4,46	0,1125	0,51	130509	130310
7	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	0,12	16,00	46,72	0,00	2,00	0,00	0,16	15,9	6,4	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	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
	Итого:		37,07	38,28	113,64	922,46	0,78	39,89	0,16	3,24	189,8	544,1	226,8	10,52	0,7045	13,45		
Полдник																		
1	Пирожок с вишней или Пирожок с вишневым джемом	50	4,95	2,65	27,50	154,00	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	0,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,9	0,0	1,1	0,00	0	0	160107	
3	Сахар порционный	10	0,00	0,00	9,98	37,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0	0		
	Итого:		4,95	2,65	37,48	225,43	0,17	0,00	0,00	0,75	79,1	0,0	9,1	1,23	0,1	0		
	Итого за день		58,95	67,23	201,00	1659,67	1,15	232,11	0,19	5,15	455,7	630,4	295,7	15,37	1,04	35,70		
День 20 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Сырники	150	21,30	14,40	21,60	301,20	0,09	0,33	0,11	0,66	211,4	308,3	31,3	0,99	0,375	2,415	120313	120314
2	Джем малиновый	20	0,12	0,00	6,60	26,88	0,01	0,07	0,01	0,30	25,4	36,3	3,9	0,12	0,25	0,48		140205
3	Какао-напиток на молоке	200	6,10	6,22	19,66	158,40	0,52	29,22	0,80	0,00	49,9	0,0	0,2	0,00	0,14	7,68	160101	160102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0		
	Итого:		29,12	29,40	58,59	615,88	0,69	29,62	0,96	1,36	317,6	346,5	38,6	1,61	0,815	10,875		
Обед																		
1	Салат из цветной капусты со шпинатом с соусом салатным	60	1,14	4,61	2,30	56,09	0,04	16,35	0,00	0,04	16,3	19,9	10,1	0,62	0,048	1,13	100509	
2	Суп с макаронными изделиями	250	2,00	3,75	12,50	91,75	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	14,00	7,10	14,20	176,70	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	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
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,16	0,16	15,80	46,72	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	3,76	2,32	21,08	120,24	0,16	0,01	0,00	0,68	10,2	42,2	14,6	0,98	0,08	0	190101	
	Итого:		26,56	23,65	102,33	713,20	0,82	50,33	0,18	6,92	166,9	456,5	106,7	8,47	0,853	52,2		
Полдник																		
1	Булочка "Любимая" или Булочка с шоколадом	50	5,70	3,10	27,35	160,10	0,08	0,38	0,01	0,63	31,70	51,28	9,90	0,60	0,045	3,01	190107 190108	190109
2	Бийогурт фруктовый питьевой	200	5,60	5,80	21,00	158,60	0,08	1,20	0,06	0,00	244,0	192,0	30,0	0,18	0,2	9		
	Итого:		11,30	8,90	48,35	318,70	0,16	1,58	0,07	0,63	275,7	243,3	39,9	0,78	0,245	12,01		
	Итого за день		66,99	61,95	209,27	1647,78	1,67	81,53	1,20	8,91	760,2	1046,3	185,2	10,86	1,91	75,09		
День 21 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,80	7,20	23,40	177,75	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	Желе вишнево-ванильное*	150	1,80	11,40	43,20	282,60	0,00	1,20	0,00	0,00	43,4	13,9	5,3	0,15	0	0		220109
	Итого:		8,15	19,13	87,23	554,85	0,35	20,93	0,03	0,39	96,5	71,9	32,2	1,26	0,075	5,24		
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 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	Птица отварная	100	15,00	5,50	0,66	109,50	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	0,27	1,35	2,22	22,11	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	3,14	7,70	18,06	140,10	0,15	20,57	0,03	0,23	14,0	77,9	28,7	1,16	0,09	4,89	130103	130104
6	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,08	17,52	52,90	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	Мармелад	18	0,07	0,00	13,79	52,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0		
	Итого:		27,88	27,99	103,20	738,89	0,60	141,63	0,08	2,48	257,5	355,8	108,9	7,58	0,554	17,28		
Полдник																		
1	Кеке столичный	50	2,85	10,15	28,65	215,35	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:		8,85	16,55	38,05	335,35	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	63,67	228,48	1629,09	1,37	182,55	0,17	5,64	376,3	501,7	151,8	9,51	0,66	41,35		
День 22 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром запеченный	150	19,67	37,62	1,85	426,30	0,06	1,95	0,09	0,20	226,3	150,9	13,4	0,21	0,12	3,5	120302	
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:		24,42	40,59	25,42	567,58	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 «Здоровье»	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-поре из цветной капусты	250	2,00	4,00	16,50	110,00	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	28,00	6,00	28,60	280,40	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	1,24	0,08	24,12	83,62	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:		37,23	17,71	111,22	733,26	0,62	24,70	0,07	1,67	242,6	404,8	131,4	17,09	0,575	13,31		
Полдник																		
1	Булочка	50	5,70	3,10	27,40	160,50	0,09	1,60	0,01	0,50	6,2	27,9	5,4	0,41	0,02	0,87	190102	190103
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:		11,30	9,50	35,60	272,50	0,17	2,80	0,05	0,50	246,2	219,9	35,4	0,61	0,22	9,87		
	Итого за день		72,94	67,80	172,23	1573,34	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	23,10	6,15	24,30	214,20	0,08	0,32	0,08	0,53	193,98	275,97	32,12	0,93	0,33	22,98	120311	120312
2	Молоко гущенное с сахаром 8,5% жир																	

3	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	0,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,9	0,0	1,1	0,00	0	0	160107	
4	Сахар порционный	10	0,00	0,00	9,98	37,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0	0		
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
6	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		
7	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	1,36	0,34	13,77	73,10	0,07	102,00	0,00	0,34	57,8	39,1	22,1	0,00	0,051	2	210102	
Итого:			28,31	16,77	75,34	576,63	0,23	102,62	0,13	1,33	379,8	382,7	68,7	1,52	0,545	27,98		
Обед																		
1	Салат из овощей с кукурузой консервированной и соусом салатным	60	3,43	3,26	15,77	106,15	0,01	17,44	0,01	0,02	13,8	86,1	27,3	1,13	0,072	4,32	100508	
2	Уха ростовская	250	3,25	3,75	10,75	89,75	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	16,40	9,60	47,00	340,00	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	0,16	0,12	16,00	46,72	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:			27,51	17,98	119,70	729,62	0,73	35,51	3,26	2,78	215,5	697,1	184,0	9,81	0,577	48,67		
Полдник																		
1	Пирожок с вишней или Пирожок с вишневым джемом	50	4,95	2,65	27,50	154,00	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	3,84	3,36	21,42	130,20	0,4	31,34	0,02	0	125,5	90,0	15,1	0,14	0,4	0	160103	
Итого:			8,79	6,01	48,92	284,20	0,57	31,34	0,02	0,75	199,6	90,0	23,1	1,34	0,5	0		
Итого за день			64,61	40,76	243,96	1590,45	1,53	169,47	3,40	4,85	794,9	1169,7	275,9	12,67	1,62	76,65		
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	Желе шоколадное*	150	1,80	11,40	43,20	282,60	0,00	1,20	0,00	0,00	43,4	13,9	5,3	0,15	0	0		220110
Итого:			10,63	18,69	100,75	602,70	0,87	17,20	0,00	4,30	129,4	77,9	12,0	5,15	0,66	9,78		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	7,25	1,42	72,41	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	1,75	4,50	9,25	84,50	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 тушенная с колбасными изделиями	200	7,00	15,00	17,00	231,00	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	Ирис	20	0,66	1,50	16,36	81,58	0,00	0,00	0,00	0,00	29,6	30,2	4,0	0,08	0,04	0		
Итого:			16,64	29,88	105,82	751,53	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	6,50	3,70	22,90	150,90	0,08	1,23	0,02	1,38	44,7	67,5	9,6	0,42	0,075	0,43	190304	190306
2	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	112,00	0,08	0,32	0,04	0,00	240,0	196,0	30,0	0,20	0,32	18	230101	
Итого:			12,30	10,10	30,50	262,90	0,16	1,55	0,06	1,38	284,7	263,5	39,6	0,62	0,395	18,43		
Итого за день			39,57	58,67	237,07	1617,13	1,73	44,72	3,03	11,43	639,5	833,3	179,0	16,98	1,57	39,80		
Итого за 6 дней			61,51	60,01	215,34	1619,58	1,39	123,78	1,37	6,44	632,27	840,80	214,55	14,20	1,29	49,62		
Итого за 24 дня			59,84	57,94	223,01	1639,54	1,32	105,09	1,19	6,56	598,47	769,52	216,03	11,95	1,21	43,14		

*Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд. Возможна замена на желе или десерты в ассортименте, массой от 100 до 150 гр

**Возможна замена на десерты в ассортименте, массой от 100 до 125 гр. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

1 неделя

Энергетическая ценность завтрак	20,60	19,76	75,99	566,26	0,41	50,09	0,10	1,81	222,72	236,14	64,49	2,84	0,44	10,15		
двух разовое питание	48,51	49,73	187,61	1379,42	1,12	104,88	0,55	4,55	440,37	648,97	209,97	12,06	0,97	35,69		
3 разовое питание	58,00	59,10	227,31	1658,51	1,38	116,96	0,74	5,74	573,52	754,17	230,19	12,92	1,11	40,44		

2 неделя

Энергетическая ценность завтрак	18,92	17,28	77,45	553,21	0,35	19,36	0,08	1,56	228,70	218,99	58,59	2,31	0,32	5,04		
двух разовое питание	50,38	43,94	185,01	1336,49	0,89	74,65	1,32	7,36	459,30	644,35	207,51	9,59	0,99	20,71		
3 разовое питание	59,30	55,22	228,37	1645,63	1,29	90,85	1,80	9,28	547,32	723,75	225,14	10,42	1,13	31,56		

3 неделя

Энергетическая ценность завтрак	22,77	18,12	75,64	554,64	0,42	23,29	0,25	0,93	270,86	246,94	45,93	1,68	0,42	18,05		
двух разовое питание	52,26	46,55	182,25	1354,35	1,11	82,60	0,62	4,01	483,68	643,61	173,03	9,57	1,15	48,54		
3 разовое питание	60,57	57,42	221,02	1634,43	1,24	88,78	0,85	4,76	640,77	759,35	194,25	10,27	1,32	50,96		

4 неделя

Энергетическая ценность завтрак	19,59	25,15	66,20	571,57	0,41	61,23	0,21	1,51	231,37	200,67	40,71	2,54	0,41	13,68		
двух разовое питание	48,41	51,06	175,52	1336,40	1,12	114,24	1,32	5,31	447,66	692,36	188,23	13,33	1,05	39,76		
3 разовое питание	61,51	60,01	215,34	1619,58	1,39	123,78	1,37	6,44	632,27	840,80	214,55	14,20	1,29	49,62		

ЗА 4 НЕДЕЛИ СРЕДНЕЕ

Среднее завтрак	20,47	20,08	73,82	561,42	0,40	38,49	0,16	1,45	238,41	225,68	52,43	2,34	0,40	11,73		
Среднее 2х разовое	49,89	47,82	182,60	1351,67	1,06	94,09	0,95	5,31	457,75	657,32	194,69	11,14	1,04	36,17		
Среднее 3х разовое	59,84	57,94	223,01	1639,54	1,32	105,09	1,19	6,56	598,47	769,52	216,03	11,95	1,21	43,14		

Меню для 5-11 классов. Комплекс II

С

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

Наименование	Выход, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность г	витамины, мг,				минеральные вещества, мг,						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
						В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	В2	І, мкг		
День 1(понедельник)																	
Завтрак																	
1 Каша овсяная молочная	150	4,73	10,62	18,71	189,30	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	4,50	4,48	20,50	140,46	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 Желе вишневое*	150	8,25	0,00	30,84	156,00	0,00	1,20	0,00	0,00	43,4	13,9	5,3	0,15	0	0	220101	220102
Итого:		25,32	20,83	78,87	604,96	0,62	27,06	0,08	0,64	307,92	248,23	60,09	2,21	0,15	17,08		
Обед																	
1 Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	0,71	6,10	1,58	64,84	0,02	9,18	0,00	1,22	25,0	16,5	16,5	0,41	0,03	3,36	100204	
2 Суп картофельный с горохом	250	2,00	6,00	12,75	113,00	0,23	5,85	0,03	0,15	38,1	87,3	35,9	2,00	0,075	2,9	110307	110308
3 Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,00	0,044	0	180601	
4 Рыба (филе) припущенная	100	17,83	0,93	0,45	149,16	0,00	0,41	0,00	0,01	44,3	294,7	19,8	0,02	0,14	56,56	120405	
5 Рис отварной	150	3,34	11,29	38,76	270,00	0,03	0,00	0,06	0,15	2,1	60,8	18,6	0,53	0,0225	0	130301	130302
6 Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,80	0,12	26,48	92,26	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	
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:		34,16	28,37	131,01	969,30	0,98	27,21	0,13	2,51	233,67	510,39	129,55	5,58	0,51	67,79		
Полдник																	
1 Вагрушка с джемом	50	4,00	2,75	27,30	149,95	0,05	0,31	0,01	1,25	5,7	18,6	4,9	0,31	0,015	3,28	190301	190303
2 Биоюгурт фруктовый питьевой	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:		9,60	8,55	48,30	308,55	0,13	1,51	0,07	1,25	249,69	210,60	34,94	0,49	0,215	12,28		
Итого за день		69,08	57,75	258,18	1882,81	1,72	55,78	0,27	4,39	791,28	969,22	224,58	8,28	0,88	97,15		
День 2(вторник)																	
Завтрак																	
1 Сырники	150	21,30	14,40	21,60	301,20	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	0,40	1,04	1,38	16,80	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	0,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,9	0,0	1,1	0,00	0	0	160107	
4 Сахар порционный	10	0,00	0,00	9,98	37,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0	0		
5 Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
6 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		
7 Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	0,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,00	0,028	2,8	210110	
Итого:		23,86	24,78	57,41	584,63	0,21	14,40	0,16	1,64	295,12	361,94	52,06	1,64	0,70	6,00		
Обед																	
1 Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	60	0,97	6,05	5,73	81,86	0,02	16,02	0,00	1,13	27,4	18,9	10,4	0,37	0,024	1,47	100201	
2 Суп-поре куриный	250	7,25	7,25	0,85	97,75	0,10	1,78	0,05	0,38	64,4	124,9	20,3	0,83	0,125	9,125	110407	110408
3 Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,00	0,044	0	180601	
4 Печень тушеная (говяжья)	80	16,48	3,84	6,80	127,68	0,14	6,17	4,01	0,71	25,7	196,0	13,3	3,96	1,12	4,54	120515	120516
5 Соус сметанный	30	0,42	1,56	2,13	24,24	0,01	0,12	0,04	0,13	26,9	20,3	3,4	0,09	0,033	1,35	140106	140107
6 Каша гречневая рассыпчатая	150	4,83	7,24	32,85	210,75	0,21	0,00	0,03	0,08	18,6	198,5	133,3	4,46	0,1125	0,51	130309	130310
7 Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200	0,20	0,08	18,30	56,92	0,00	40,00	0,00	0,14	19,50	13,52	8,10	0,28	0	4,89	160203	
8 Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
9 Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	190101
Итого:		35,54	27,64	104,46	785,24	0,76	64,09	4,12	3,50	268,08	593,27	204,75	11,43	1,5785	24,485		
Полдник																	
1 Булочка	50	5,70	3,10	27,40	160,50	0,09	1,60	0,01	0,50	6,2	27,9	5,4	0,41	0,02	0,87	190102	190103
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:		7,10	3,10	51,40	256,50	0,30	5,60	0,07	1,20	27,23	43,91	28,38	1,11	0,02	1,27		
Итого за день		66,50	55,52	213,27	1626,37	1,27	84,09	4,35	6,35	590,43	999,12	285,18	14,18	2,30	31,75		
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 клубничкой или Пирожок с клубничным джемом	50	4,00	2,90	26,70	148,90	0,13	0,00	0,06	0,94	27,9	104,5	14,2	0,06	0,04	0,19	190201	190203
Итого:		17,91	14,79	84,53	531,80	1,03	16,00	0,16	5,24	135,82	168,62	25,80	6,06	0,876	17,97		
Обед																	
1 Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с маслом растительным	60	7,42	6,88	1,91	99,47	0,08	29,74	0,00	1,97	35,2	105,3	42,7	0,66	0,06	1,47	100602	
2 Суп-поре из цветной капусты	250	2,00	4,00	16,50	110,00	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	28,00	6,00	28,60	280,40	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	0,16	0,12	16,00	46,72	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:		42,96	18,63	100,80	722,63	0,66	54,33	0,07	3,80	220,70	481,44	153,44	8,55	0,579	12,02		
Полдник																	
1 Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	0,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,9	0,0	1,1	0,00	0	0	160107	
2 Сахар порционный	10	0,00	0,00	9,98	37,43	0,00	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		
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	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	20,71	269,63	0,07	0,16	0,09	0,50	235,88	131,90	13,28	0,69	0,11	0,3		
Итого за день			67,68	47,42	206,04	1524,06	1,76	70,49	0,31	9,54	592,40	781,96	192,52	15,30	1,57	30,29		
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная молочная	150	5,70	7,20	23,40	181,20	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	0,20	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	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	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	0,00	0,11	0	210103	
Итого:			10,80	17,12	90,55	564,08	0,26	46,24	0,09	1,42	79,84	153,57	131,97	2,10	0,18	7,38		
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	2,00	3,75	12,50	91,75	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	14,00	7,10	14,20	176,70	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	0,27	1,35	2,22	22,11	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	3,14	7,70	18,06	140,10	0,15	20,57	0,03	0,23	14,0	77,9	28,7	1,16	0,09	4,89	130103	130104
6	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,08	17,52	52,90	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:			24,97	27,35	114,76	772,82	0,67	135,85	2,11	3,16	271,48	481,14	104,82	9,66	0,694	56,24		
Подник																		
1	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,50	4,48	20,50	140,46	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	5,70	3,10	27,40	160,30	0,06	0,00	0,07	2,78	22,3	74,0	10,8	0,68	0,03	0,83	190104 190105	190106
Итого:			10,20	7,58	47,90	300,76	0,32	14,00	0,07	2,78	25,43	74,02	11,40	0,72	0,03	4,41		
Итого за день			45,97	52,05	253,21	1637,66	1,25	196,08	2,26	7,36	376,75	708,73	248,19	12,48	0,90	68,03		
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	Горошек зеленый консервированный	150	4,44	4,01	8,22	88,86	0,09	15,00	0,02	0,35	30,5	92,9	30,9	1,04	0,06	7,635	130206	
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	Желе яблочное*	150	1,80	0,00	45,27	188,25	0,00	1,20	0,00	0,00	43,4	13,9	5,3	0,15	0	0	220103	220104
Итого:			17,98	24,23	74,90	593,09	0,19	16,20	0,02	0,65	144,40	106,86	42,92	3,47	0,2082	11,915		
Обед																		
1	Салат из овощей с кукурузой консервированной и соусом салатным	60	3,43	3,26	15,77	106,15	0,01	17,44	0,01	0,02	13,8	86,1	27,3	1,13	0,072	4,32	100508	
2	Борщ с капустой и картофелем	250	0,88	6,50	10,40	103,50	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	12,20	3,10	14,50	134,70	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	0,18	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
5	Рис отварной	150	3,34	11,29	38,76	270,00	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	1,24	0,08	24,12	83,62	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:			25,53	26,80	135,71	865,49	0,53	35,02	1,39	1,95	209,19	488,29	142,36	9,77	0,5995	42,23		
Подник																		
1	Какао-напиток на молоке	200	6,10	6,22	19,66	158,40	0,52	29,22	0,80	0,00	49,9	0,0	0,2	0,00	0,14	7,68	160101	160102
2	Вагрушка с творогом	50	6,50	3,70	22,90	150,90	0,08	1,23	0,02	1,38	44,7	67,5	9,6	0,42	0,075	0,43	190304 190305	190306
Итого:			12,60	9,92	42,56	309,30	0,60	30,45	0,82	1,38	94,59	67,47	9,81	0,42	0,215	8,11		
Итого за день			56,12	60,95	253,18	1767,88	1,31	81,67	2,23	3,97	448,18	662,61	195,08	13,65	1,02	62,26		
День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога с какао	150	23,10	6,15	24,30	214,20	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		
5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105	
6	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,00	0,02	2	210105	
Итого:			27,75	16,83	69,67	519,00	0,18	180,62	0,13	1,29	373,20	377,61	74,10	1,53	0,53	8,18		
Обед																		
1	Икра из уваренных кабачков для детского питания промышленного производства	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	0,00	24,6	22,2	9,0	0,42	0,03	3,32	100502	
2	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,75	12,50	13,75	198,50	0,18	13,53	0,00	0,23	24,6	155,6	41,4	4,70	0,175	39,43	110311	110312
3	Птица отварная	100	15,00	5,50	0,66	109,50	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	0,27	1,35	2,22	22,11	0,01	0,15	0,01	0,03	46,1	32,9	5,1	0,03	0,03	1,35	140104	140105
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,83	7,24	32,85	210,75	0,21	0,00	0,03	0,08	18,6	198,5	133,3	4,46	0,1125	0,51	130309	130310
6	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	1,40	0,00	24,00	96,00	0,21	4,00	0,06	0,70	21,0	16,0	23,0	0,7	0	0,4		
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
Итого:			34,67	33,18	108,28	855,26	0,90	26,01	0,14	1,99	227,42	584,83	249,79	13,33	0,63	48,81		
Подник																		
1	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	
2	Бутерброд с колбасой полукопченой	40	5,39	9,78	8,60	106,80	0,07	17,28	0,00	0,00	28,4	0,0	2,6	0,98	0,06	0	100103	
3	Биойогурт фруктовый	100	5,00	3,20	8,50	80,70	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10	0,20	0,00		
Итого:			10,59	13,02	27,32	229,78	0,11	20,74	0,03	0,02	166,12	103,30						

6	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		
7	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,64	0,16	6,00	30,40	0,05	30,40	0,00	0,16	28,00	13,60	8,80	0,00	0,024	1,4	210104	
Итого:			24,05	24,90	50,44	557,03	0,21	39,91	0,15	1,22	281,98	323,83	44,34	1,57	0,46	4,60		
Обед																		
1	Салат из капусты белокочанной со сладким перцем с маслом растительным	60	0,92	3,05	2,72	42,37	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	1,75	4,50	9,25	84,50	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	Тфтели 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 плодов быстрозамороженных (клюква)	200	0,12	0,04	16,70	50,04	0,00	3,30	0,00	0,00	11,5	2,4	5,1	0,16	0,00	2,32	160206	
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
8	Булочка овсяная	40	3,76	2,32	21,08	120,24	0,16	0,01	0,00	0,68	10,2	42,2	14,6	0,98	0,08	0	190101	
Итого:			20,12	20,40	108,62	684,53	0,60	74,84	0,06	5,18	203,41	274,17	101,52	8,70	0,60	15,16		
Полдник																		
1	Кекс столичный	50	2,85	10,15	28,65	215,35	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:			4,25	10,15	52,65	311,35	0,27	4,00	0,13	3,48	43,33	90,02	33,80	1,38	0,03	1,23		
Итого за день			48,42	55,45	211,71	1552,91	1,08	118,75	0,33	9,87	528,72	688,01	179,66	11,64	1,08	20,99		
День 11 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая молочная	150	5,70	6,75	25,80	186,60	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	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	0,00	0,11	0	210103	
Итого:			15,75	13,60	92,63	561,10	0,48	33,56	0,08	1,37	271,47	294,99	177,98	3,04	0,31	1,29		
Обед																		
1	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,60	8,47	1,20	83,35	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	1,88	9,25	10,65	133,30	0,13	10,63	0,03	0,30	61,7	187,9	50,5	5,95	0,175	3,63	110103	110104
3	Тфтели рыбные	80	14,56	1,84	1,76	81,92	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	0,18	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
5	Изделия макаронные отварные	150	4,65	4,20	45,45	250,20	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	0,80	0,12	26,48	92,26	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:			26,94	26,45	117,70	808,55	0,57	21,24	0,20	2,87	194,40	294,86	108,43	9,25	1,81	13,95		
Полдник																		
1	Ацидофильн	200	5,80	6,40	7,60	112,00	0,08	0,32	0,04	0,00	240,0	196,0	30,0	0,20	0,32	18		
2	Кекс с цукатами	50	2,85	10,15	28,65	215,35	0,06	0,00	0,07	2,78	22,3	74,0	10,8	0,70	0,03	0,83	170601	170603
Итого:			8,65	16,55	36,25	327,35	0,14	0,32	0,11	2,78	262,33	270,02	40,80	0,90	0,35	18,83		
Итого за день			51,34	56,60	246,58	1697,00	1,19	55,12	0,38	7,01	728,20	859,86	327,20	13,19	2,47	34,07		
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	5,70	3,10	27,40	160,50	0,09	1,60	0,01	0,50	6,2	27,9	5,4	0,41	0,02	0,87	190102	190103
4	Желе вишневое*	150	8,25	0,00	30,84	156,00	0,03	7,50	0,00	0,60	28,5	24,0	18,0	0,00	0	0	220101	220102
Итого:			21,23	9,86	105,14	582,00	0,92	25,10	0,01	5,10	91,03	115,95	26,96	4,93	0,64	10,35		
Обед																		
1	Салат из свеклы с огурцами консервированными с растительным маслом	60	0,86	4,85	3,80	62,77	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	1,00	1,58	8,25	50,50	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	18,40	10,40	12,10	215,60	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	0,27	1,35	2,22	22,11	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	3,14	7,70	18,06	140,10	0,15	20,57	0,03	0,23	14,0	77,9	28,7	1,16	0,09	4,89	130103	130104
6	Компот из плодов сухих (курага)	200	1,24	0,08	24,12	83,62	0,02	0,96	0,00	0,00	47,6	35,0	27,2	0,78	0,04	2,32	160210	
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
Итого:			29,19	27,21	98,73	721,70	0,77	41,64	0,08	2,33	246,32	474,87	145,03	10,94	0,613	17,88		
Полдник																		
1	Ватрушка с джемом	50	4,00	2,75	27,30	149,95	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	6,10	6,22	19,66	158,40	0,52	29,22	0,80	0,00	49,9	0,0	0,2	0,00	0,14	7,68	160101	160102
Итого:			10,10	8,97	46,96	308,35	0,57	29,53	0,81	1,25	55,61	18,60	5,14	0,31	0,155	10,96		
Итого за день			60,52	46,04	250,83	1612,05	2,25	96,27	0,89	8,67	392,96	609,41	177,12	16,18	1,41	39,19		
Итого за 6 дней			56,06	56,43	226,65	1632,13	1,37	83,67	0,67	7,01	509,75	673,00	194,94	11,02	1,21	32,99		
День 13 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша манная молочная с яблоком	150	5,70	7,20	23,40	181,20	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	4,50	4,48	20,50	140,46	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	Фруктовый десерт (яблоко, абрикос)**	-	0	0,00	27,90	112,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0		
Итого:			18,22	16,79	80,90	547,66	0,63	27,20	0,16	0,50	228,83	136,07	32,63	2,14	0,43	25,08		
Обед																		
1	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,57	9,09	1,91	93,01	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	1,75	4,25	9,50	83,25	0,08	7,15	0,03	0,30	35,9	73,7	27,7	0,93	0,05	4	110201	110202
3	Зразы мясные с фаршем из яйца и ветчины	80	12,24	3,36	7,20	108,00	0,04	1,27	0,03	1,06	16,1	110,0	12,9	1,42	0,09	3,68	120527	120528

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:			23,54	23,65	94,99	680,26	0,62	36,40	0,15	5,31	209,06	286,48	113,82	6,05	0,33	20,27			
Полдник																			
1	Пирожок с рисом и яйцом	50	4,10	3,90	24,10	147,90	0,17	0,00	0,00	0,75	74,1	0,0	8,0	1,20	0,1	0,00	190207 190208	190209	
2	Кисель из ягод свежемороженных (брусника)	200	0,14	0,00	18,48	57,32	0,00	3,00	0,00	0,00	17,30	10,14	3,30	0,02	0	0,00	160201		
3	Творог детский	100	4,50	8,50	3,50	88,50	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10	0,20	0,00			
Итого:			8,74	12,40	46,08	293,72	0,21	3,60	0,03	0,75	213,35	106,14	26,30	1,32	0,30	0,00			
Итого за день			50,50	52,84	221,97	1521,64	1,46	67,20	0,34	6,55	651,24	528,69	172,75	9,50	1,06	45,35			
День 14 (вторник)																			
Завтрак																			
1	Запеканка из творога с курагой	150	23,10	6,15	24,30	214,20	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	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	0,00	0,28	22,4	15,4	12,6	0,00	0,028	2,8	210110		
Итого:			32,66	13,96	75,21	531,80	0,24	15,09	0,15	1,28	574,88	510,53	76,56	1,82	0,62	29,26			
Обед																			
1	Салат из овощей с кукурузой консервированной и соусом салатным	60	3,43	3,26	15,77	106,15	0,01	17,44	0,01	0,02	13,8	86,1	27,3	1,13	0,072	4,32	100508		
2	Суп куриный	250	8,50	2,75	9,50	96,75	0,03	7,08	1,55	2,70	16,4	32,4	14,1	0,48	0,03	2,73	110303	110304	
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	150	14,43	25,94	33,65	420,87	0,18	0,00	0,02	0,06	43,5	119,8	24,5	1,58	0,09	0	120529		
4	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	18,20	55,34	0,00	3,30	0,00	0,06	16,6	6,6	7,5	0,14	0,00	2,32	160204		
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103		
Итого:			30,81	33,24	107,30	826,11	0,43	27,82	1,58	3,78	154,45	265,95	87,07	4,77	0,31	11,97			
Полдник																			
1	Бутерброд горячий с колбасой п/к и сыром	60	8,33	16,43	11,73	195,25	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	0,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,9	0,0	1,1	0,00	0	0	160107		
3	Сахар порционный	10	0,00	0,00	9,98	37,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0	0			
Итого:			8,33	16,43	21,71	266,68	0,10	15,79	0,05	0,11	151,36	70,85	9,48	1,22	0,11	0,00			
Итого за день			71,80	63,63	204,22	1624,59	0,77	58,70	1,77	5,17	880,68	847,32	173,11	7,81	1,05	41,23			
День 15 (среда)																			
Завтрак																			
1	Омлет, смешанный с ветчиной для школьного питания, запеченный	150	16,97	18,12	1,79	237,51	0,06	0,38	0,02	0,03	7,0	81,0	10,5	0,78	0	3,5	120303		
2	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	0,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,9	0,0	1,1	0,00	0	0	160107		
3	Сахар порционный	10	0,00	0,00	9,98	37,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0	0			
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0			
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102		
6	Биоигурт фруктовый	100	5,00	3,20	8,50	80,70	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10	0,20	0,00			
Итого:			23,57	30,10	31,00	519,04	0,17	0,98	0,09	0,43	164,84	178,87	29,78	1,41	0,25	3,80			
Обед																			
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,04	1,97	0,00	0,94	15,2	31,1	21,4	0,40	0,042	0	100301		
2	Суп крестьянский с крупой	250	1,75	5,00	16,00	116,00	0,05	11,45	0,00	2,70	51,5	75,8	26,8	0,88	0,05	2,13	110322	110323	
3	Котлеты рубленые из мяса	100	13,90	7,40	12,50	172,20	0,05	2,59	1,44	1,27	14,0	129,7	20,6	1,75	0,1	3,83	120523	120524	
4	Рагу из овощей	150	2,40	4,65	15,15	112,50	0,08	9,30	0,00	2,97	32,1	67,6	28,9	1,07	0,075	4,89	130203	130204	
5	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,08	17,52	52,90	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	Гемоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	2,10	3,80	12,20	91,40	0,01	0,00	0,00	0,00	2,0	6,6	0,4	0,12	0,04	0			
Итого:			25,34	26,43	107,44	749,50	0,48	131,01	1,44	8,82	249,19	331,83	113,65	7,80	0,51	15,77			
Полдник																			
1	Брушкетта	50	4,55	1,95	22,50	127,55	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	4,50	4,48	20,50	140,46	0,26	14,00	0,00	0,00	3,1	0,0	0,6	0,04	0	3,58	160104		
Итого:			9,05	6,43	43,00	268,01	0,43	14,00	1,00	0,75	77,15	0,00	8,60	1,24	0,10	3,58			
Итого за день			57,96	62,96	181,44	1536,55	1,08	145,99	2,53	10,00	491,18	510,70	152,03	10,45	0,86	23,15			
День 16 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,80	7,20	23,40	177,75	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	6,10	6,22	19,66	158,40	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	6,30	1,30	22,50	135,10	0,06	1,46	0,01	0,86	13,0	25,1	7,1	0,41	0,025	2,1	190210 190211	190212	
4	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	0,00	0,045	1,4	210104		
Итого:			17,80	15,17	81,01	541,75	0,89	57,91	0,84	1,55	98,56	107,14	45,41	1,00	0,23	15,64			
Обед																			
1	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным	60	1,06	3,12	4,41	52,19	0,04	5,49	0,00	0,05	8,72	23,14	9,07	0,37	0,024	2,76	100510		
2	Уха ростовская	250	3,25	3,75	10,75	89,75	0,10	12,15	0,03	0,48	49,5	174,3	37,8	1,18	0,125	39,43	110316	110317	
3	Плов куриный	200	16,40	9,60	47,00	340,00	0,38	3,92	3,20	0,96	63,4	266,3	85,1	2,26	0,1		120605	120606	
4	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,12	0,04	16,70	50,04	0,00	3,30	0,00	0,00	11,5	2,4	5,1	0,16	0,00	0,00	160206		
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103		
Итого:			25,11	17,76	109,04	678,98	0,73	24,87											

Завтрак																			
1	Каша пшеничная молочная с курагой	150	5,70	6,00	34,29	214,20	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	Желе с кусочками яблока*	150	1,80	0,00	45,27	188,25	0,00	1,20	0,00	0,00	43,4	13,9	5,3	0,15	0	0	220105	220106	
Итого:			9,10	14,78	100,27	571,75	0,17	22,58	0,09	0,52	106,31	98,48	42,45	1,65	0,09	5,73			
Обед																			
1	Салат из цветной капусты со шпинатом с соусом салатным	60	1,14	4,61	2,30	56,09	0,04	16,35	0,00	0,04	16,3	19,9	10,1	0,62	0,048	1,13	100509		
2	Бульон куриный	250	11,75	5,00	3,75	107,00	0,00	3,75	0,00	0,00	3,8	50,8	6,3	1,50	0,025	39,43	110501	110502	
3	Йогурт 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 тушенная с черносливом	100	11,40	6,20	5,90	125,00	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	3,14	7,70	18,06	140,10	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 свежемороженных (черная смородина)	200	0,20	0,08	18,30	56,92	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	Будочка овсяная	40	3,76	2,32	21,08	120,24	0,16	0,01	0,00	0,68	10,2	42,2	14,6	0,98	0,08	0	190101		
Итого:			37,04	29,28	90,83	745,95	0,59	81,76	0,10	1,78	165,11	390,43	113,94	8,48	0,60	56,17			
Полдник																			
1	Пирожок с клубничкой или Пирожок с клубничным джемом	50	4,00	2,90	26,70	148,90	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:			9,60	10,90	35,10	276,90	0,17	0,60	0,12	0,94	275,90	288,50	42,20	0,26	0,24	0,19			
Итого за день:			55,74	54,96	226,20	1594,60	0,93	104,93	0,31	3,24	547,32	777,41	198,59	10,39	0,93	62,09			
День 18 (Суббота)																			
Завтрак																			
1	Запеканка из творога	150	23,10	6,15	24,30	214,20	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	0,60	1,56	2,13	24,96	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	4,50	4,48	20,50	140,46	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	Фруктовый десерт (яблоко, банан)**	-	0,30	0,00	27,90	112,80	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0	0			
Итого:			35,25	17,94	85,48	615,82	0,42	16,02	0,18	1,28	451,74	450,56	48,75	2,06	0,90	28,76			
Обед																			
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	7,25	1,42	72,41	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 говяжьей	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	27,80	14,00	12,00	285,20	0,10	5,18	2,88	2,54	28,0	259,3	41,2	3,50	0,1	3,83	120609	120610	
4	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	1,40	0,00	24,00	96,00	0,21	4,00	0,06	0,70	21,0	16,0	23,0	0,7	0	0,4			
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103		
Итого:			37,92	28,50	84,35	737,61	0,62	21,29	2,94	5,63	148,65	377,74	110,09	6,76	0,51	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	2,85	10,15	28,35	216,15	0,10	0,04	0,07	1,85	26,7	43,5	3,4	0,37	0,08	0,43	170604	170605	
Итого:			2,85	10,15	38,33	256,05	0,10	0,04	0,07	1,85	43,05	43,58	7,01	0,41	0,10	0,91			
Итого за день:			76,02	56,59	208,16	1609,48	1,14	37,35	3,18	8,75	643,44	871,88	165,85	9,23	1,31	40,73			
Итого за 6 дней:			61,04	55,47	213,41	1571,11	1,19	83,29	2,04	6,37	626,69	725,05	182,31	9,06	1,00	47,14			
День 19 (Понедельник)																			
Завтрак																			
1	Изделия колбасные вареные (сардельки) 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	120502		
2	Капуста тушенная	150	3,30	5,70	22,20	153,00	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)	-	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,00	0,02	2	210105		
Итого:			16,93	26,31	49,88	511,78	0,20	192,23	0,03	1,16	186,78	86,29	59,78	3,62	0,23	22,25			
Обед																			
1	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	60	1,95	2,65	4,84	50,74	0,01	3,56	0,00	0,07	60,6	48,6	13,0	0,74	0,03	2,76	100404		
2	Суп картофельный с рыбой	250	4,75	3,00	6,88	73,50	0,10	8,90	0,03	0,73	102,2	165,4	54,4	1,33	0,1	39,43	110313	110314	
3	Котлеты куриные с ветчиной	100	11,40	7,50	14,20	169,90	0,04	0,01	0,00	1,15	30,8	87,3	15,6	0,73	0,13	4,79	120617	120618	
4	Соус молочный	30	0,27	1,35	2,22	22,11	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	4,65	4,20	45,45	250,20	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	0,16	0,12	16,00	46,72	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:			27,46	20,06	119,76	760,17	0,43	14,63	0,06	3,15	325,76	396,62	116,01	5,96	0,45	55,50			
Полдник																			
1	Пирожок с вишней или Пирожок с вишневым джемом	50	4,95	2,65	27,50	154,00	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	0,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,9	0,0	1,1	0,00	0	0	160107		
3	Сахар порционный	10	0,00	0,00	9,98	37,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0	0			
Итого:			4,95	2,65	37,48	225,43	0,17	0,00	0,00	0,75	79,11	0,00	9,08	1,23	0,10	0,00			
Итого за день:			49,34	49,02	207,13	1497,38	0,80	206,85	0,09	5,06	591,65	482,90	184,87	10,81	0,78	77,75			
День 20 (Вторник)																			
Завтрак																			
1	Сырники	150	21,30	14,40	21,60	301,20	0,09	0,33	0,11	0,66	211,4	308,3	31,3	0,99	0,375	2,415	120313	120314	
2	Джем малиновый	20	0,12	0,00	6,60	26,88	0,01	0,07	0,01	0,30	25,4	36,3	3,9	0,12	0,25	0,48	140205		
3	Какао-напиток на молоке	200	6,10	6,22	19,66	158,40	0,52	29,22	0,80	0,00	49,9	0,0	0,2	0,00	0,14	7,68	160101	160102	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102		
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0			
Итого:			29,12	29,40	58,59	615,88	0,69	29,62	0,96	1,36	317,58	346,54	38,58	1,61	0,82	10,88			

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	3,00	7,00	3,25	88,00	0,05	22,98	0,08	1,78	31,4	34,3	16,5	0,63	0,03	2,9	110205	110206
3	Бефстроганов	100	10,70	7,30	5,90	132,10	0,15	1,73	0,03	0,18	25,9	169,5	25,5	1,55	0,17	3,68	120505	120506
4	Рис отварной	150	3,34	11,29	38,76	270,00	0,03	0,00	0,06	0,15	2,1	60,8	18,6	0,53	0,0225	0	130301	130302
5	Компот из плодов свежих (яблоко)	200	0,16	0,16	15,80	46,72	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	3,76	2,32	21,08	120,24	0,16	0,01	0,00	0,68	10,2	42,2	14,6	0,98	0,08	0	190101	
Итого:			24,77	33,38	111,65	830,31	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	5,70	3,10	27,35	160,10	0,08	0,38	0,01	0,63	31,70	51,28	9,90	0,60	0,045	3,01	190107	190109
2	Биойогурт 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:			11,30	8,90	48,35	318,70	0,16	1,58	0,07	0,63	275,70	243,28	39,90	0,78	0,25	12,01		
Итого за день			65,19	71,68	218,59	1764,89	1,66	78,13	1,30	8,39	751,54	931,12	186,27	8,32	1,74	35,01		
День 21 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,80	7,20	23,40	177,75	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	Желе вишнево-ванильное*	150	1,80	11,40	43,20	282,60	0,00	1,20	0,00	0,00	43,4	13,9	5,3	0,15	0	0		220109
Итого:			8,15	19,13	87,23	554,85	0,35	20,93	0,03	0,39	96,50	71,92	32,18	1,26	0,08	5,24		
Обед																		
1	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	0,71	6,10	1,58	64,84	0,02	9,18	0,00	1,22	25,0	16,5	16,5	0,41	0,03	3,36	100204	
2	Ши из шпината	250	2,63	6,50	4,50	73,00	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	
5	Тефтели рубленые из говядины	80	12,08	1,36	20,80	143,76	0,06	0,38	0,00	2,40	51,0	142,3	26,9	1,33	0,08	1,1	120519	120520
6	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
7	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,83	7,24	32,85	210,75	0,21	0,00	0,03	0,08	18,6	198,5	133,3	4,46	0,1125	0,51	130309	130310
8	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,08	17,52	52,90	0,04	105,60	0,00	0,00	70,0	0,0	1,8	2,14	0,08	2,32	160205	
9	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	
10	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	
11	Мармелад	18	0,07	0,00	13,79	52,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0		
Итого:			27,49	26,15	123,34	796,91	0,75	141,84	0,21	4,83	336,21	472,45	263,90	12,98	0,78	17,91		
Полдник																		
1	Кеكс столичный	50	2,85	10,15	28,65	215,35	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:			8,85	16,55	38,05	335,35	0,42	20,00	0,07	2,78	22,33	74,02	10,80	0,68	0,03	18,83		
Итого за день			44,49	61,83	248,62	1687,11	1,53	182,77	0,31	8,00	455,04	618,38	306,88	14,91	0,88	41,98		
День 22 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром запеченный	150	19,67	37,62	1,85	426,30	0,06	1,95	0,09	0,20	226,3	150,9	13,4	0,21	0,12	3,5	120302	
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:			24,42	40,59	25,42	567,58	0,13	4,81	0,09	0,52	278,22	238,65	33,01	2,11	0,16	5,93		
Обед																		
1	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,64	9,09	6,20	110,38	0,02	10,69	0,00	1,65	19,9	14,1	8,4	0,58	0,018	1,13	100504	
2	Суп с лапшой	250	1,75	3,75	9,50	78,75	0,03	3,08	0,03	0,13	16,8	84,2	15,3	2,03	0,05	4	110320	110321
3	Биточки рубленые куриные	100	14,00	7,10	14,20	176,70	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	0,27	1,35	2,22	22,11	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	3,79	12,34	38,61	280,65	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	0,08	20,42	83,62	0,02	0,96	0,00	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:			25,97	34,96	125,03	899,21	0,37	19,50	1,50	4,17	212,60	379,32	112,19	7,26	0,39	15,23		
Полдник																		
1	Булочка	50	5,70	3,10	27,40	160,50	0,09	1,60	0,01	0,50	6,2	27,9	5,4	0,41	0,02	0,87	190102	190103
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:			11,30	9,50	35,60	272,50	0,17	2,80	0,05	0,50	246,23	219,91	35,38	0,61	0,22	9,87		
Итого за день			61,68	85,05	186,05	1739,29	0,66	27,11	1,64	5,18	737,05	837,87	180,57	9,98	0,77	31,03		
День 23 (Пятница)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога с яблоком	150	23,10	6,15	24,30	214,20	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	0,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,9	0,0	1,1	0,00	0	0	160107	
4	Сахар порционный	10	0,00	0,00	9,98	37,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0	0		
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
6	Масло коровье сладостивочное 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		
7	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	1,36	0,34	13,77	73,10	0,07	102,00	0,00	0,34	57,8	39,1	22,1	0,00	0,051	2	210102	
Итого:			28,31	16,77	75,34	576,63	0,23	102,62	0,13	1,33	379,76	382,67	68,70	1,52	0,55	27,98		
Обед																		
1	Огурцы консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,8	14,4	8,4	0,36	0,012	4,32	100503	
2	Суп-поре картофельный	250	3,00	4,00	21,00	132,00	0,08	66,75	0,00	4,70	114,3	78,7	43,3	1,53	0,1	3,35	110401	110402
3	Сушарки 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	13,90	7,00	6,00	142,60	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	4,65	4,20	45,45	250,20	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	0,16	0,12	16,00	46,72	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			

	Итого:		8,79	6,01	48,92	284,20	0,57	31,34	0,02	0,75	199,59	90,00	23,14	1,34	0,50	0,00			
	Итого за день		64,68	39,79	251,53	1626,19	1,32	206,71	0,20	8,14	839,17	821,56	203,73	10,68	1,56	46,65			
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	Желе шоколадное*	150	1,80	11,40	43,20	282,60	0,00	1,20	0,00	0,00	43,4	13,9	5,3	0,15	0	0		220110	
	Итого:		10,63	18,69	100,75	602,70	0,87	17,20	0,00	4,30	129,36	77,93	12,05	5,15	0,66	9,78			
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	Рассольник Домашний	250	3,75	4,25	6,25	78,25	0,10	11,53	0,03	0,28	45,0	70,0	31,4	1,08	0,075	4	110203	110204	
3	Котлеты рубленые из птицы	100	14,00	7,10	14,20	176,70	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	0,27	1,35	2,22	22,11	0,01	0,15	0,01	0,03	46,1	32,9	5,1	0,03	0,03	1,35	140104	140105	
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,83	7,24	32,85	210,75	0,21	0,00	0,03	0,08	18,6	198,5	133,3	4,46	0,1125	0,51	130309	130310	
6	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	1,40	0,00	24,00	96,00	0,21	4,00	0,06	0,70	21,0	16,0	23,0	0,7	0	0,4			
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103		
9	Ирис	20	0,66	1,50	16,36	81,58	0,00	0,00	0,00	0,00	29,6	30,2	4,0	0,08	0,04	0			
	Итого:		29,89	26,93	131,62	876,44	0,82	17,60	0,13	4,11	270,06	486,12	246,79	8,91	0,5435	16,27			
Полдник																			
1	Ватрушка с творогом	50	6,50	3,70	22,90	150,90	0,08	1,23	0,02	1,38	44,7	67,5	9,6	0,42	0,075	0,43	190304 190305	190306	
2	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	112,00	0,08	0,32	0,04	0,00	240,0	196,0	30,0	0,20	0,32	18	230101		
	Итого:		12,30	10,10	30,50	262,90	0,16	1,55	0,06	1,38	284,67	263,47	39,61	0,62	0,40	18,43			
	Итого за день		52,83	55,72	262,87	1742,04	1,84	36,35	0,19	9,79	684,09	827,52	298,44	14,68	1,60	44,48			
	Итого за 6 дней		56,37	60,51	229,13	1676,15	1,30	122,98	0,62	7,43	676,42	753,23	226,79	11,56	1,22	46,15			
	Итого за 24 дня		59,13	57,13	225,18	1638,30	1,32	102,30	1,24	6,65	601,79	753,96	213,22	11,26	1,20	46,09			

*Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд. Возможна замена на желе или десерты в ассортименте, массой от 100 до 150 гр

**Возможна замена на десерты в ассортименте, массой от 100 до 125 гр. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

1 неделя

Энергетическая ценность завтрак	20,60	19,76	75,99	566,26	0,41	50,09	0,10	1,81	222,72	236,14	64,49	2,84	0,44	11,42
двух разовое питание	53,58	46,76	191,83	1394,72	1,16	107,17	1,43	4,63	461,14	759,36	228,60	12,56	1,21	53,35
3 разовое питание	63,06	56,12	231,52	1673,80	1,42	119,25	1,62	5,82	594,29	864,56	248,82	13,41	1,35	58,10

2 неделя

Энергетическая ценность завтрак	18,92	17,28	77,45	553,21	0,36	20,41	0,08	1,66	226,21	220,67	60,71	2,28	0,32	5,04
двух разовое питание	47,14	45,14	183,29	1323,00	0,97	67,47	0,19	5,10	421,73	593,60	177,31	10,18	1,07	22,14
3 разовое питание	56,06	56,43	226,65	1632,13	1,37	83,67	0,67	7,01	509,75	673,00	194,94	11,02	1,21	32,99

3 неделя

Энергетическая ценность завтрак	22,77	18,12	75,64	554,64	0,42	23,29	0,25	0,93	270,86	246,94	45,93	1,68	0,42	18,05
двух разовое питание	52,73	44,60	174,64	1291,04	1,00	77,15	1,82	5,55	458,18	603,56	160,82	8,22	0,82	44,72
3 разовое питание	61,04	55,47	213,41	1571,11	1,19	83,29	2,04	6,37	626,69	725,05	182,31	9,06	1,00	47,14

4 неделя

Энергетическая ценность завтрак	19,59	25,15	66,20	571,57	0,41	61,23	0,21	1,51	231,37	200,67	40,71	2,54	0,41	13,68
двух разовое питание	46,79	51,56	189,31	1392,97	1,03	113,44	0,58	6,30	491,82	604,78	200,48	10,69	0,97	36,29
3 разовое питание	56,37	60,51	229,13	1676,15	1,30	122,98	0,62	7,43	676,42	753,23	226,79	11,56	1,22	46,15

ЗА 4 НЕДЕЛИ СРЕДНЕЕ

Среднее завтрак	20,47	20,08	73,82	561,42	0,40	38,76	0,16	1,48	237,79	226,10	52,96	2,34	0,40	12,04
Среднее 2х разовое	50,06	47,01	184,77	1350,43	1,04	91,31	1,00	5,39	458,22	640,33	191,80	10,41	1,02	39,12
Среднее 3х разовое	59,13	57,13	225,18	1638,30	1,32	102,30	1,24	6,65	601,79	753,96	213,22	11,26	1,20	46,09

5-11 классы (комплекс 1)

недели	дни	белки	жиры	углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	I,мкг
1 нед	1	64,50	50,68	260,53	1752,84	1,69	61,29	0,27	4,23	752,86	905,47	212,86	14,76	0,97	45,93
	2	52,68	62,01	204,85	1596,86	0,96	68,57	0,27	4,16	475,09	667,62	151,06	8,45	1,01	21,52
	3	53,91	68,44	217,58	1703,65	1,71	30,27	0,34	9,21	648,11	958,81	282,76	20,88	1,64	56,63
	4	46,34	50,82	249,25	1618,22	1,38	182,65	2,24	7,71	429,46	805,01	383,13	14,55	0,87	61,46
	5	50,30	58,77	245,65	1708,22	1,23	66,66	0,93	5,37	449,49	386,17	144,26	8,29	0,81	29,33
	6	80,25	63,86	186,02	1571,27	1,27	292,30	0,42	3,73	686,12	801,94	207,10	10,57	1,38	27,79
итого		347,98	354,58	1363,88	9951,1	8,25	701,7	4,46	34,41	3441,1	4525,0	1381,16	77,49	6,68	242,65
средняя		58,00	59,10	227,31	1658,5	1,38	117,0	0,74	5,74	573,5	754,2	230,19	12,92	1,11	40,44
норматив 70		63,00	64,40	268,10	1899,1	0,98	49,0	0,63	8,40	840,0	1260,0	210,00	11,90	1,12	84,00
норматив 60		54,00	55,20	229,80	1627,8	0,84	42,0	0,54	7,20	720,0	1080,0	180,00	10,20	0,96	72,00
соотношение (по белку)		1,00	1,02	3,92						1,0	1,3				
2 нед	7	49,90	54,74	244,27	1693,24	1,08	111,64	1,59	15,00	517,19	614,91	188,43	8,51	0,66	40,58
	8	56,88	54,44	195,09	1538,22	1,09	97,44	1,07	6,62	345,20	606,38	142,37	7,55	0,63	23,93
	9	61,00	53,02	228,88	1614,74	1,19	60,02	2,54	6,38	663,43	652,02	166,77	7,22	0,85	28,56
	10	69,02	62,36	197,32	1625,67	1,12	89,89	0,39	8,46	567,52	849,02	246,77	13,01	1,20	23,38
	11	56,45	60,94	247,48	1748,39	1,11	91,54	0,24	8,70	787,00	971,55	369,37	9,13	1,17	35,90
	12	62,55	45,84	257,16	1653,50	2,12	94,58	4,97	10,51	403,59	648,60	237,12	17,12	2,27	37,00
итого		355,80	331,35	1370,20	9873,8	7,71	545,1	10,80	55,66	3283,9	4342,5	1350,83	62,54	6,77	189,35
средняя		59,30	55,22	228,37	1645,6	1,29	90,9	1,80	9,28	547,3	723,7	225,14	10,42	1,13	31,56
норматив 70		63,00	64,40	268,10	1899,1	0,98	49,0	0,63	8,40	840,0	1260,0	210,00	11,90	1,12	84,00
норматив 60		54,00	55,20	229,80	1627,8	0,84	42,0	0,54	7,20	720,0	1080,0	180,00	10,20	0,96	72,00
соотношение (по белку)		1,00	0,93	3,85						1,0	1,3				
3 нед	13	55,12	58,83	267,66	1789,72	1,65	58,67	1,86	5,69	558,12	572,10	168,82	9,84	1,12	38,58
	14	73,98	64,87	175,37	1602,21	0,67	83,48	0,23	4,58	900,26	1089,93	206,50	10,91	1,28	137,57
	15	60,16	67,89	192,49	1632,59	1,06	139,34	1,21	2,86	502,35	489,60	133,44	9,87	0,82	15,06
	16	61,26	53,39	228,02	1624,37	1,78	102,65	0,99	6,89	603,11	897,63	300,47	11,70	1,08	43,74
	17	47,04	46,75	255,80	1628,12	0,89	81,09	0,31	3,28	617,19	808,85	194,80	12,02	0,88	24,16
	18	65,85	52,78	206,76	1529,56	1,39	67,44	0,50	5,29	663,60	698,00	161,45	7,28	2,75	46,65
итого		363,41	344,50	1326,10	9806,6	7,45	532,7	5,09	28,58	3844,6	4556,1	1165,49	61,60	7,92	305,76
средняя		60,57	57,42	221,02	1634,4	1,24	88,8	0,85	4,76	640,8	759,4	194,25	10,27	1,32	50,96
норматив 70		63,00	64,40	268,10	1899,1	0,98	49,0	0,63	8,40	840,0	1260,0	210,00	11,90	1,12	84,00
норматив 60		54,00	55,20	229,80	1627,8	0,84	42,0	0,54	7,20	720,0	1080,0	180,00	10,20	0,96	72,00
соотношение (по белку)		1,00	0,95	3,65						1,0	1,2				
4 нед	19	58,95	67,23	201,00	1659,67	1,15	232,11	0,19	5,15	455,73	630,43	295,68	15,37	1,04	35,70
	20	66,99	61,95	209,27	1647,78	1,67	81,53	1,20	8,91	760,15	1046,31	185,21	10,86	1,91	75,09
	21	66,02	63,67	228,48	1629,09	1,37	182,55	0,17	5,64	376,30	501,72	151,84	9,51	0,66	41,35
	22	72,94	67,80	172,23	1573,34	0,91	32,31	0,21	2,69	767,09	863,37	199,75	19,81	0,96	29,11
	23	64,61	40,76	243,96	1590,45	1,53	169,47	3,40	4,85	794,85	1169,73	275,86	12,67	1,62	76,65
	24	39,57	58,67	237,07	1617,13	1,73	44,72	3,03	11,43	639,49	833,26	178,98	16,98	1,57	39,80
итого		369,09	360,08	1292,02	9717,5	8,35	742,7	8,20	38,67	3793,6	5044,8	1287,31	85,20	7,76	297,70
средняя		61,51	60,01	215,34	1619,6	1,39	123,8	1,37	6,44	632,3	840,8	214,55	14,20	1,29	49,62

норматив 70	63,00	64,40	268,10	1899,1	0,98	49,0	0,63	8,40	840,0	1260,0	210,00	11,90	1,12	84,00
норматив 60	54,00	55,20	229,80	1627,8	0,84	42,0	0,54	7,20	720,0	1080,0	180,00	10,20	0,96	72,00
соотношение (по белку)	1,00	0,98	3,50						1,0	1,3				
средняя по меню	59,8	57,9	223,0	1639,5	1,3	105,1	1,2	6,6	598,5	769,5	216,0	12,0	1,2	43,1
	2,49	2,41	9,29	68,3	0,06	4,4	0,05	0,27	24,9	32,1	9,00	0,50	0,05	1,80
норматив 70	63,00	64,40	268,10	1899,1	0,98	49,0	0,63	8,40	840,0	1260,0	210,00	11,90	1,12	84,00
норматив 60	54,00	55,20	229,80	1627,8	0,84	42,0	0,54	7,20	720,0	1080,0	180,00	10,20	0,96	72,00
соотношение (по белку)	1,00	0,97	3,73						1,0	1,3				

5-11 классы (комплекс 2)

недели	дни	белки	жиры	углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B1	I,мкг
1 нед	1	69,08	57,75	258,18	1882,81	1,72	55,78	0,27	4,39	791,28	969,22	224,58	8,28	0,88	97,15
	2	66,50	55,52	213,27	1626,37	1,27	84,09	4,35	6,35	590,43	999,12	285,18	14,18	2,30	31,75
	3	67,68	47,42	206,04	1524,06	1,76	70,49	0,31	9,54	592,40	781,96	192,52	15,30	1,57	30,29
	4	45,97	52,05	253,21	1637,66	1,25	196,08	2,26	7,36	376,75	708,73	248,19	12,48	0,90	68,03
	5	56,12	60,95	253,18	1767,88	1,31	81,67	2,23	3,97	448,18	662,61	195,08	13,65	1,02	62,26
	6	73,01	63,03	205,27	1604,04	1,19	227,37	0,29	3,30	766,74	1065,74	347,40	16,58	1,42	59,12
итого		378,35	336,72	1389,14	10042,8	8,50	715,5	9,72	34,90	3565,8	5187,4	1492,95	80,48	8,09	348,591
средняя		63,06	56,12	231,52	1673,8	1,42	119,2	1,62	5,82	594,3	864,6	248,82	13,41	1,35	58,099
норматив 70		63,00	64,40	268,10	1899,1	0,98	49,0	0,63	8,40	840,0	1260,0	210,00	11,90	1,12	84,00
норматив 60		54,00	55,20	229,80	1627,8	0,84	42,0	0,54	7,20	720,0	1080,0	180,00	10,20	0,96	72,00
соотношение (по белку)		1,00	0,89	3,67						1,0	1,5				
2 нед	7	48,47	62,70	230,07	1700,17	1,04	63,67	0,21	9,18	403,24	656,60	159,91	8,29	0,65	32,94
	8	69,91	67,26	216,89	1751,29	1,22	77,23	1,21	3,86	322,17	585,54	143,39	9,52	0,77	38,65
	9	57,68	50,50	203,82	1479,39	1,43	91,00	1,00	3,47	683,22	638,57	182,37	7,27	0,88	32,11
	10	48,42	55,45	211,71	1552,91	1,08	118,75	0,33	9,87	528,72	688,01	179,66	11,64	1,08	20,99
	11	51,34	56,60	246,58	1697,00	1,19	55,12	0,38	7,01	728,20	859,86	327,20	13,19	2,47	34,07
	12	60,52	46,04	250,83	1612,05	2,25	96,27	0,89	8,67	392,96	609,41	177,12	16,18	1,41	39,19
итого		336,34	338,55	1359,90	9792,8	8,20	502,0	4,02	42,07	3058,5	4038,0	1169,65	66,10	7,27	197,944
средняя		56,06	56,43	226,65	1632,1	1,37	83,7	0,67	7,01	509,8	673,0	194,94	11,02	1,21	32,991
норматив 70		63,00	64,40	268,10	1899,1	0,98	49,0	0,63	8,40	840,0	1260,0	210,00	11,90	1,12	84,00
норматив 60		54,00	55,20	229,80	1627,8	0,84	42,0	0,54	7,20	720,0	1080,0	180,00	10,20	0,96	72,00
соотношение (по белку)		1,00	1,01	4,04						1,0	1,3				
3 нед	13	50,50	52,84	221,97	1521,64	1,46	67,20	0,34	6,55	651,24	528,69	172,75	9,50	1,06	45,35
	14	71,80	63,63	204,22	1624,59	0,77	58,70	1,77	5,17	880,68	847,32	173,11	7,81	1,05	41,23
	15	57,96	62,96	181,44	1536,55	1,08	145,99	2,53	10,00	491,18	510,70	152,03	10,45	0,86	23,15
	16	54,21	41,83	238,45	1539,83	1,79	85,57	4,13	4,47	546,27	814,32	231,54	7,00	0,81	70,30
	17	55,74	54,96	226,20	1594,60	0,93	104,93	0,31	3,24	547,32	777,41	198,59	10,39	0,93	62,09
	18	76,02	56,59	208,16	1609,48	1,14	37,35	3,18	8,75	643,44	871,88	165,85	9,23	1,31	40,73
итого		366,22	332,80	1280,44	9426,7	7,16	499,7	12,25	38,20	3760,1	4350,3	1093,87	54,37	6,02	282,850
средняя		61,04	55,47	213,41	1571,1	1,19	83,3	2,04	6,37	626,7	725,1	182,31	9,06	1,00	47,142
норматив 70		63,00	64,40	268,10	1899,1	0,98	49,0	0,63	8,40	840,0	1260,0	210,00	11,90	1,12	84,00
норматив 60		54,00	55,20	229,80	1627,8	0,84	42,0	0,54	7,20	720,0	1080,0	180,00	10,20	0,96	72,00
соотношение (по белку)		1,00	0,91	3,50						1,0	1,2				
4 нед	19	49,34	49,02	207,13	1497,38	0,80	206,85	0,09	5,06	591,65	482,90	184,87	10,81	0,78	77,75
	20	65,19	71,68	218,59	1764,89	1,66	78,13	1,30	8,39	751,54	931,12	186,27	8,32	1,74	35,01
	21	44,49	61,83	248,62	1687,11	1,53	182,77	0,31	8,00	455,04	618,38	306,88	14,91	0,88	41,98
	22	61,68	85,05	186,05	1739,29	0,66	27,11	1,64	5,18	737,05	837,87	180,57	9,98	0,77	31,03
	23	64,68	39,79	251,53	1626,19	1,32	206,71	0,20	8,14	839,17	821,56	203,73	10,68	1,56	46,65
	24	52,83	55,72	262,87	1742,04	1,84	36,35	0,19	9,79	684,09	827,52	298,44	14,68	1,60	44,48
итого		338,21	363,08	1374,78	10056,9	7,81	737,9	3,73	44,55	4058,5	4519,4	1360,76	69,37	7,32	276,90
средняя		56,37	60,51	229,13	1676,1	1,30	123,0	0,62	7,43	676,4	753,2	226,79	11,56	1,22	46,15

норматив 70	63,00	64,40	268,10	1899,1	0,98	49,0	0,63	8,40	840,0	1260,0	210,00	11,90	1,12	84,00
норматив 60	54,00	55,20	229,80	1627,8	0,84	42,0	0,54	7,20	720,0	1080,0	180,00	10,20	0,96	72,00
соотношение (по белку)	1,00	1,07	4,06						1,0	1,1				
средняя по меню	1419,12	1371,15	5404,27	39319,19	31,67	2455,2	29,71	159,71	14443,0	18095,0	5117,22	270,32	28,69	1106,28
	59,13	57,13	225,18	1638,30	1,32	102,3	1,24	6,65	601,8	754,0	213,22	11,26	1,20	46,09
норматив 70	63,00	64,40	268,10	1899,1	0,98	49,0	0,63	8,40	840,0	1260,0	210,00	11,90	1,12	84,00
норматив 60	54,00	55,20	229,80	1627,8	0,84	42,0	0,54	7,20	720,0	1080,0	180,00	10,20	0,96	72,00
соотношение (по белку)	1,00	0,97	3,81						1,0	1,3				

5-11 классы (завтрак+обед)

недели	дни	белки	жиры	углеводь	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	I,мкг
1 нед	1	35,43	31,00	173,71	1111,59	1,02	77,02	2,03	12,51	268,30	349,55	117,00	7,94	0,40	19,69
	2	43,33	33,52	187,48	1147,16	0,67	70,82	0,16	7,26	382,70	546,19	144,44	6,48	0,50	69,29
	3	34,28	34,71	148,13	1049,23	1,63	63,66	0,96	12,73	518,34	803,78	433,48	19,37	1,45	40,20
	4	44,57	34,66	156,60	1145,59	0,91	147,37	2,90	7,55	358,93	777,89	269,26	15,30	0,67	50,97
	5	44,15	40,14	192,11	1163,26	0,96	132,09	1,43	11,63	367,15	558,30	163,68	11,99	0,56	28,41
	6	42,15	31,10	172,70	1106,67	0,38	23,68	1,59	6,68	404,21	341,51	90,94	3,61	0,82	30,65
итого		243,91	205,14	1030,73	6723,5	5,57	514,6	9,06	58,37	2299,6	3377,2	1218,80	64,69	4,40	239,21
средняя		40,65	34,19	171,79	1120,6	0,93	85,8	1,51	9,73	383,3	562,9	203,13	10,78	0,73	39,87
норматив 60		54,00	55,20	229,80	1627,8	0,84	42,0	0,54	7,20	720,0	1080,0	180,00	10,20	1,12	84,00
норматив 50		45,00	46,00	191,50	1356,5	0,70	35,0	0,45	6,00	600,0	900,0	150,00	8,50	0,96	72,00
соотношение (по бел		1,00	0,84	4,23						1,0	1,5				
2 нед	7	36,13	30,63	150,68	1048,57	1,66	270,62	1,81	7,22	524,55	674,51	269,86	9,63	1,54	13,22
	8	44,85	42,90	126,71	1094,83	1,21	97,79	1,24	5,37	271,68	331,57	127,61	9,47	0,78	52,69
	9	44,16	35,95	189,28	1211,80	21,80	70,78	27,71	19,89	261,55	884,41	229,49	11,71	0,54	53,40
	10	51,19	40,50	177,66	1150,38	1,10	138,08	0,28	12,49	450,00	821,31	190,75	8,30	0,71	82,87
	11	42,89	27,34	182,60	1168,19	0,64	47,54	0,17	4,67	404,51	598,58	242,47	6,68	0,83	8,82
	12	40,33	45,32	217,45	1320,81	0,87	73,25	0,63	11,35	377,69	591,63	150,51	10,03	1,01	32,85
итого		259,56	222,64	1044,38	6994,6	27,28	698,1	31,83	61,00	2290,0	3902,0	1210,68	55,82	5,42	243,85
средняя		43,26	37,11	174,06	1165,8	4,55	116,3	5,30	10,17	381,7	650,3	201,78	9,30	0,90	40,64
норматив 60		54,00	55,20	229,80	1627,8	0,84	42,0	0,54	7,20	720,0	1080,0	180,00	10,20	1,12	84,00
норматив 50		45,00	46,00	191,50	1356,5	0,70	35,0	0,45	6,00	600,0	900,0	150,00	8,50	0,96	72,00
соотношение (по бел		1,00	0,86	4,02						1,0	1,7				
3 нед	13	40,25	37,77	152,55	1129,19	22,36	112,74	0,41	6,77	431,70	778,92	161,43	8,22	1,18	43,66
	14	53,55	27,24	123,43	840,39	0,67	61,20	2,24	10,65	330,19	686,59	175,20	8,65	0,96	67,49
	15	37,36	37,08	146,03	1128,65	0,73	154,82	1,49	7,62	297,73	689,09	153,27	10,86	0,76	43,57
	16	49,59	35,87	146,82	1103,17	0,99	78,98	1,83	7,11	387,08	313,46	102,30	6,99	0,51	19,16
	17	32,81	20,89	155,93	970,01	0,73	76,67	0,72	4,59	386,36	730,11	251,73	9,82	0,85	18,08
	18	50,95	33,76	192,81	1294,39	22,03	222,73	23,08	12,50	401,02	600,12	171,27	7,79	0,52	41,71
итого		264,50	192,61	917,56	6465,8	47,51	707,2	29,76	49,25	2234,1	3798,3	1015,19	52,34	4,78	233,67
средняя		44,08	32,10	152,93	1077,6	7,92	117,9	4,96	8,21	372,3	633,0	169,20	8,72	0,80	38,95
норматив 60		54,00	55,20	229,80	1627,8	0,84	42,0	0,54	7,20	720,0	1080,0	180,00	10,20	1,12	84,00
норматив 50		45,00	46,00	191,50	1356,5	0,70	35,0	0,45	6,00	600,0	900,0	150,00	8,50	0,96	72,00
соотношение (по бел		1,00	0,73	3,47						1,0	1,7				
4 нед	19	51,23	39,64	125,41	967,49	0,69	36,79	0,44	6,62	283,05	720,92	181,20	12,10	0,98	39,41
	20	64,27	47,85	201,77	1290,74	1,66	92,75	1,39	9,72	560,23	896,65	229,83	7,21	1,04	51,98
	21	48,25	31,82	191,84	1276,42	1,68	211,65	3,61	7,24	436,37	915,81	260,69	18,34	2,46	19,30
	22	41,53	46,00	149,90	1217,46	1,15	83,05	0,94	3,67	305,19	429,10	137,22	10,02	0,72	23,33
	23	37,94	36,84	148,63	1037,77	0,60	67,02	1,48	6,53	463,17	683,19	171,68	7,88	0,96	71,50
	24	46,42	34,20	129,18	1006,74	22,61	75,86	24,13	14,03	432,29	810,44	426,52	16,95	1,31	42,71
итого		289,64	236,35	946,71	6796,6	28,39	567,1	31,99	47,82	2480,3	4456,1	1407,12	72,50	7,46	248,23
средняя		48,27	39,39	157,79	1132,8	4,73	94,5	5,33	7,97	413,4	742,7	234,52	12,08	1,24	41,37

норматив 60	54,00	55,20	229,80	1627,8	0,84	42,0	0,54	7,20	720,0	1080,0	180,00	10,20	1,12	84,00
норматив 50	45,00	46,00	191,50	1356,5	0,70	35,0	0,45	6,00	600,0	900,0	150,00	8,50	0,96	72,00
соотношение (по бел	1,00	0,82	3,27						1,0	1,8				
средняя по меню	1057,61	856,73	3939,38	26980,5	108,76	2487,0	102,64	216,43	9304,0	15533,6	4851,79	245,35	22,06	964,96
	44,07	35,70	164,14	1124,2	4,53	103,6	4,28	9,02	387,7	647,2	202,16	10,22	0,92	40,21
норматив 60	54,00	55,20	229,80	1627,8	0,84	42,0	0,54	7,20	720,0	1080,0	180,00	10,20	1,12	84,00
норматив 50	45,00	46,00	191,50	1356,5	0,70	35,0	0,45	6,00	600,0	900,0	150,00	8,50	0,96	72,00
соотношение (по бел	1,00	0,81	3,72						1,0	1,7				

5-11 классы (завтрак+обед)

недели	дни	белки	жиры	углеводь	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B1	I,мкг
1 нед	1	41,66	32,30	174,14	1137,00	0,87	74,85	0,07	3,56	261,69	350,68	135,72	5,94	0,55	
	2	56,43	27,85	154,93	1071,28	0,88	46,17	5,02	8,64	324,14	789,75	225,76	15,82	2,12	16,27
	3	31,75	36,50	169,79	1121,95	1,08	80,39	1,77	5,32	560,67	770,78	125,99	5,37	0,70	30,62
	4	49,97	30,28	142,83	1096,79	0,83	157,89	0,39	10,21	549,57	628,22	142,46	12,16	0,69	24,34
	5	35,79	34,61	174,67	1202,67	0,72	125,52	1,33	2,97	357,61	573,95	188,48	11,26	0,71	44,16
	6	34,18	48,00	159,22	1084,35	0,82	69,58	0,17	14,17	518,93	695,79	141,71	14,07	0,55	31,45
итого		249,79	209,52	975,57	6714,0	5,20	554,4	8,74	44,86	2572,6	3809,2	960,12	64,62	5,32	146,840
средняя		41,63	34,92	162,59	1119,0	0,87	92,4	1,46	7,48	428,8	634,9	160,02	10,77	0,89	24,473
норматив 60		54,00	55,20	229,80	1627,8	0,84	42,0	0,54	7,20	720,0	1080,0	180,00	10,20	1,12	84,00
норматив 50		45,00	46,00	191,50	1356,5	0,70	35,0	0,45	6,00	600,0	900,0	150,00	8,50	0,96	72,00
соотношение (по бел		1,00	1,03	4,35						1,0	1,5				
2 нед	7	35,78	36,67	169,74	1177,75	1,14	272,50	1,54	8,57	496,47	544,41	105,56	6,66	0,87	27,67
	8	49,11	40,17	138,49	1154,09	0,92	81,27	0,88	4,74	264,61	101,65	69,35	3,08	0,41	17,87
	9	31,82	34,48	144,25	947,84	21,75	39,01	26,22	8,53	250,12	652,49	275,73	12,35	0,55	17,38
	10	58,21	44,85	173,85	1237,54	0,88	102,37	0,27	8,02	446,07	755,48	146,36	12,25	0,74	15,86
	11	31,76	18,77	173,92	1002,75	0,64	28,66	2,17	4,52	436,38	720,60	259,74	10,27	0,77	14,62
	12	45,77	32,30	168,00	1124,54	1,41	126,62	3,76	14,85	541,56	1023,54	165,37	17,77	2,32	76,09
итого		252,44	207,23	968,24	6644,5	26,74	650,4	34,83	49,23	2435,2	3798,2	1022,12	62,38	5,64	169,490
средняя		42,07	34,54	161,37	1107,4	4,46	108,4	5,81	8,20	405,9	633,0	170,35	10,40	0,94	28,248
норматив 60		54,00	55,20	229,80	1627,8	0,84	42,0	0,54	7,20	720,0	1080,0	180,00	10,20	1,12	84,00
норматив 50		45,00	46,00	191,50	1356,5	0,70	35,0	0,45	6,00	600,0	900,0	150,00	8,50	0,96	72,00
соотношение (по бел		1,00	1,03	4,35						1,0	1,5				
3 нед	13	46,85	54,78	133,78	1201,70	22,21	51,54	24,46	12,15	362,11	645,72	160,60	11,16	0,61	24,94
	14	43,36	29,64	141,25	1018,88	0,77	25,06	1,84	14,37	332,53	590,28	129,79	8,31	0,85	33,53
	15	43,21	53,40	133,75	1188,46	0,76	151,74	2,55	7,99	533,12	658,27	140,58	10,08	0,87	46,30
	16	47,50	41,67	183,52	1198,70	1,07	121,49	1,86	19,40	560,37	759,05	430,39	17,91	0,99	17,68
	17	34,16	29,63	165,58	1118,83	0,49	60,83	0,25	2,12	385,93	644,09	148,42	10,23	0,79	8,80
	18	49,47	34,93	159,64	1184,22	22,35	269,26	24,29	21,29	440,12	882,63	449,94	17,40	0,81	57,45
итого		264,55	244,04	917,52	6910,8	47,66	679,9	55,26	77,32	2614,2	4180,0	1459,72	75,08	4,91	188,700
средняя		44,09	40,67	152,92	1151,8	7,94	113,3	9,21	12,89	435,7	696,7	243,29	12,51	0,82	31,450
норматив 60		54,00	55,20	229,80	1627,8	0,84	42,0	0,54	7,20	720,0	1080,0	180,00	10,20	1,12	84,00
норматив 50		45,00	46,00	191,50	1356,5	0,70	35,0	0,45	6,00	600,0	900,0	150,00	8,50	0,96	72,00
соотношение (по бел		1,00	1,03	4,35						1,0	1,5				
4 нед	19	29,33	39,06	106,03	957,92	0,84	39,08	0,12	2,09	252,91	431,28	126,11	12,25	0,65	19,18
	20	58,32	51,47	215,86	1137,26	1,03	84,50	1,13	6,90	521,42	778,66	224,11	7,32	1,07	45,05
	21	55,32	31,55	166,22	1148,43	1,21	173,11	1,73	8,56	364,64	417,18	119,16	8,72	0,82	14,51
	22	58,02	42,64	189,90	1274,02	1,37	103,68	2,15	16,55	489,93	897,74	185,31	12,87	0,68	75,03
	23	35,69	34,30	142,72	1026,98	0,62	62,40	2,14	5,11	424,31	590,42	131,79	5,44	0,65	50,87
	24	58,70	37,66	144,13	1133,20	22,09	47,36	24,24	6,86	434,41	634,93	158,46	13,69	0,77	29,11
итого		295,37	236,67	964,87	6677,8	27,17	510,1	31,49	46,07	2487,6	3750,2	944,93	60,28	4,63	233,75
средняя		49,23	39,45	160,81	1113,0	4,53	85,0	5,25	7,68	414,6	625,0	157,49	10,05	0,77	38,96

норматив 60	54,00	55,20	229,80	1627,8	0,84	42,0	0,54	7,20	720,0	1080,0	180,00	10,20	1,12	84,00
норматив 50	45,00	46,00	191,50	1356,5	0,70	35,0	0,45	6,00	600,0	900,0	150,00	8,50	0,96	72,00
соотношение (по бел	1,00	1,03	4,35						1,0	1,5				
средняя по меню	1062,15	897,47	3826,19	26947,2	106,77	2394,9	130,33	217,47	10109,6	15537,6	4386,89	262,36	20,51	738,78
	44,26	37,39	159,42	1122,8	4,45	99,8	5,43	9,06	421,2	647,4	182,79	10,93	0,85	30,78
норматив 60	54,00	55,20	229,80	1627,8	0,84	42,0	0,54	7,20	720,0	1080,0	180,00	10,20	1,12	84,00
норматив 50	45,00	46,00	191,50	1356,5	0,70	35,0	0,45	6,00	600,0	900,0	150,00	8,50	0,96	72,00
соотношение (по бел	1,00	0,84	3,60						1,0	1,5				