

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

Разработано Московским Государственным
Университетом Технологий и управления
им. К. Г. Разумовского

Директор ИИО
"ТМ"



Щенская Т. В.

Изменение №3

с продлением срока использования меню в последующие года

Меню 1-4 классы. Комплекс I

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг		
День 1(понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная молочная	150	5,62	8,61	12,89	151,43	0,14	0,52	22,19	0,46	121,19	168,58	47,09	1,09	0,14	9,72	120209	120210
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	25,47	150,80	2,42	0,60	15,00	0,00	141,48	114,84	30,00	1,75	0,13	17,00	160103	160103
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20	0,16	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	60,00	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04	0,02	1,80	140113	140112
	Итого:		11,07	29,09	48,79	504,23	2,58	1,12	97,19	1,00	269,77	304,02	79,69	3,12	0,30	28,52		
Обед																		
1	Салат из свежлы с солеными огурцами	60	0,81	4,85	4,59	65,35	0,01	5,40	0,00	2,17	20,25	23,47	12,06	0,75	0,02	3,75	100403-1	100403-1
2	Щи из свежей капусты	200	2,46	2,45	5,97	55,15	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	110105	110106
3	Гуляш	80	11,52	1,28	2,64	68,16	0,04	1,18	7,20	0,32	11,05	106,66	14,81	1,56	0,09	4,21	120507	120508
4	Изделия макаронные отварные	120	6,55	8,48	38,58	256,81	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401	130402
5	Напиток фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160117	160117
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		25,46	18,45	98,20	660,51	0,24	22,22	24,00	5,00	226,55	286,98	60,52	4,72	0,19	14,13		
Полдник																		
1	Ватрушка с джемом	50	3,55	2,45	29,75	155,25	0,04	0,06	1,50	0,86	19,21	34,40	5,46	0,36	0,03	1,75	190301 190302	190303
2	Биойогурт фруктовый питьевой	180	7,38	2,70	10,62	102,60	0,05	1,08	18,00	0,00	223,20	171,00	27,00	0,18	0,27	16,20	230104	230104
	Итого:		10,93	5,15	40,37	257,85	0,10	1,14	19,50	0,86	242,41	205,40	32,46	0,54	0,30	17,95		
	Итого за день		47,46	52,69	187,37	1422,59	2,91	24,48	140,69	6,87	738,72	796,40	172,67	8,38	0,80	60,59		
День 2(вторник)																		
Завтрак																		
1	Сырники	100	7,00	16,00	34,00	308,00	0,16	0,42	48,00	0,51	174,71	510,73	22,94	0,69	0,25	1,08	120313	120314
2	Соус шоколадный	20	0,70	1,10	2,32	21,98	0,01	0,02	0,45	0,04	6,55	17,55	9,24	0,47	0,01	0,30	140209	140202
3	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	17,86	87,84	0,01	0,24	6,00	0,00	52,35	42,17	5,60	0,09	0,05	3,60	160108	160108
4	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	0,00	0,28	22,40	15,40	12,60	3,08	0,03	2,80	210110	210110
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
	Итого:		10,96	19,52	78,18	536,02	0,24	14,68	54,45	1,16	260,71	602,65	52,98	4,57	0,34	7,78		
Обед																		
1	Сельдь с гарниром	60	2,42	3,46	8,33	74,26	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60	0,06	5,55	100612	100612
2	Солянка	200	3,41	4,92	2,36	66,74	0,04	2,74	6,00	1,06	51,38	62,14	10,54	0,85	0,05	3,03	110205	110206
3	Котлеты рубленные из птицы	100	13,40	9,80	16,30	207,00	0,07	1,08	42,00	1,75	18,79	120,74	14,25	1,29	0,10	3,60	120613	120614
4	Пюре картофельное	120	2,15	13,68	14,46	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101	130102
5	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231	160231
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		24,00	32,66	92,24	758,64	0,34	19,01	59,64	4,64	187,22	398,20	72,95	4,58	0,33	21,32		
Полдник																		
1	Булочка	50	2,95	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102	190103
2	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105	230105
	Итого:		8,95	10,20	38,40	281,90	0,10	1,28	39,38	0,55	266,63	228,18	35,02	0,70	0,31	20,69		
	Итого за день		43,91	62,38	208,82	1576,56	0,68	34,97	153,48	6,35	714,55	1229,03	160,94	9,85	0,99	49,79		
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	150	5,55	4,65	30,54	186,60	0,17	0,89	48,00	0,60	211,20	394,20	16,80	0,79	0,25	70,80	120215	120215

2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00	160105	160105
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
4	Пирожок с клубникой или Пирожок с клубничным джемом	50	3,50	1,20	27,50	134,80	0,05	12,67	4,01	0,51	22,26	37,34	7,07	0,50	0,04	1,72	190201 190202	190203
	Итого:		10,55	6,43	84,30	437,64	0,25	13,56	52,01	1,45	242,11	454,11	26,47	1,58	0,29	72,52		
Обед																		
1	Салат картофельный с растительным маслом	60	1,02	4,39	7,88	75,42	0,06	5,35	0,00	1,91	10,94	31,01	12,03	0,49	0,04	2,60	100541	100541
2	Борщ сибирский с говядиной	200	4,93	4,35	6,16	73,20	0,07	11,08	6,00	1,65	122,70	102,14	27,79	1,69	0,08	6,45	110103	110104
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	150	14,30	22,87	30,54	318,90	0,20	0,00	22,50	0,80	24,06	95,59	15,77	1,12	0,10	0,68	120529	120529
4	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238	160238
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		24,83	33,14	104,13	743,72	0,42	68,43	28,54	5,56	228,90	324,02	70,50	4,94	0,27	11,72		
Полдник																		
1	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160107	160107
2	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00		
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
	Итого:		5,32	5,49	41,14	236,04	0,04	0,07	28,00	1,09	32,98	88,80	10,10	0,81	0,05	0,00		
	Итого за день		40,70	45,06	229,58	1417,40	0,71	82,06	108,55	8,10	503,98	866,93	107,08	7,33	0,61	84,23		
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная молочная	150	4,34	7,76	20,15	167,68	0,16	0,34	17,55	0,14	80,44	135,73	37,63	1,05	0,09	7,00	120201	120202
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	65,20	0,00	1,60	0,00	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07	0,00	0,00	160106	160106
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
4	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103	210103
	Итого:		9,17	9,44	92,74	496,48	0,27	23,94	17,55	1,36	108,29	220,78	133,11	2,68	0,21	7,00		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,63	9,09	6,22	109,91	0,02	9,84	0,00	4,04	54,67	14,12	8,06	0,55	0,02	1,43	100504	100504
2	Суп картофельный с рыбой	200	3,80	2,60	10,80	81,80	0,09	7,48	6,40	1,42	95,80	120,50	37,80	0,99	0,10	3,89	110314	110315
3	Бефстроганов	80	10,24	3,28	5,52	92,56	0,05	0,37	15,60	0,31	83,83	129,25	17,53	1,52	0,12	6,68	120505	120506
4	Изделия макаронные отварные	120	6,55	8,48	38,58	256,81	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401	130402
5	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0,00	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,92	0,00	0,00	160237	160237
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		24,46	24,31	119,52	794,54	0,27	18,89	32,80	6,99	314,05	378,92	80,05	5,52	0,27	14,93		
Полдник																		
1	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	23,66	144,43	0,02	0,72	18,00	0,00	145,68	109,20	16,80	0,17	0,16	10,80	160104	160104
2	Булочка с цукатами или Булочка с изюмом	50	5,75	3,35	28,60	167,55	0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54	0,06	3,06	190104 190105	190106
	Итого:		9,65	7,19	52,26	311,98	0,08	0,83	26,64	0,52	177,79	160,91	25,17	0,71	0,21	13,86		
	Итого за день		43,28	40,94	264,51	1603,00	0,62	43,66	76,99	8,88	600,12	760,61	238,33	8,91	0,70	35,79		
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	80	5,04	18,40	20,64	268,32	0,12	0,37	44,80	0,31	158,51	431,39	18,48	0,46	0,21	1,06	120305	120306
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201	140201
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	140112
4	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	17,86	87,84	0,01	0,24	6,00	0,00	52,35	42,17	5,60	0,09	0,05	3,60	160108	160108
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
	Итого:		8,54	29,36	54,41	516,16	0,16	0,71	85,00	0,77	247,46	514,16	30,08	0,83	0,32	6,46		

Обед																		
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507	100507
2	Рассольник Ленинградский	200	1,89	4,54	10,72	90,68	0,09	7,42	6,00	1,05	56,56	61,20	21,27	0,79	0,07	4,30	110201	110202
3	Тефтели с рисом	80	8,08	3,28	13,04	114,00	0,04	0,00	0,00	0,24	7,64	108,72	16,70	1,43	0,08	3,53	120521	120522
4	Капуста тушеная	120	2,16	1,68	17,52	93,84	0,05	38,64	0,00	2,32	233,44	51,32	26,37	0,95	0,06	4,49	130201	130202
5	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235	160235
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	200103	200103
	Итого:		17,16	17,85	93,57	604,98	0,30	60,34	6,00	7,80	435,11	395,77	108,47	5,47	0,29	21,10		
Полдник																		
1	Какао-напиток на молоке	200	9,40	8,50	10,83	160,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,50	108,10	29,60	1,02	0,13	8,10	160101	160102
2	Пирожок с вишней или Пирожок с вишневым джемом	50	3,90	1,95	28,00	145,15	0,05	0,06	3,75	0,45	18,30	32,60	5,59	0,34	0,03	1,45	190213 190214	190215
	Итого:		13,30	10,45	38,83	305,61	0,07	0,60	17,25	0,47	132,80	140,70	35,19	1,36	0,15	9,55		
	Итого за день		39,00	57,66	186,82	1426,75	0,53	61,65	108,25	9,03	815,37	1050,63	173,73	7,66	0,76	37,11		
День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	150	5,55	4,65	30,54	186,60	0,17	0,89	48,00	0,60	211,20	394,20	16,80	0,79	0,25	70,80	120215	120215
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00	160105	160105
3	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,04	0,00	30,05	0,57	15,87	44,38	7,12	0,72	0,07	2,97	170601	170602
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
	Итого:		10,60	15,73	82,45	514,14	0,24	0,89	78,05	1,51	235,72	461,14	26,52	1,80	0,32	73,77		
Обед																		
1	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	60	0,89	4,25	2,41	57,11	0,02	19,74	0,00	1,92	82,37	18,48	8,56	0,34	0,02	1,69	100202-1	100202-1
2	Бульон куриный	180	1,62	3,96	2,34	51,48	0,04	3,60	0,00	0,04	5,40	20,88	8,28	0,32	0,03	1,80	110501	110502
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,01	0,00	0,02	0,12	14,68	39,15	2,62	0,53	0,09	4,00	120304	120304
4	Шницель рубленый из говядины	100	12,00	10,40	6,00	165,60	0,08	0,00	0,00	2,07	14,92	171,84	20,96	2,47	0,13	5,60	120525	120526
5	Соус томатный	30	0,48	0,81	1,89	16,77	0,01	3,56	3,15	0,11	2,77	7,49	4,53	0,21	0,02	0,20	140101	140102
6	Картофель отварной	120	2,33	8,71	16,35	153,07	0,14	12,00	7,20	0,14	20,50	70,51	27,73	1,10	0,10	6,22	130103	130104
7	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00		
8	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28	0,00	0,00		
9	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
10	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		24,63	31,45	85,51	731,43	0,37	42,90	10,37	5,11	214,33	411,54	89,49	8,92	0,42	21,51		
Полдник																		
1	Напиток фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160117	160117
2	Бутерброд с колбасой полукопченной	40	4,94	8,38	10,32	136,40	0,05	0,00	0,00	0,46	10,70	59,60	7,00	0,84	0,04	1,40	100103	100103
3	Биоюгurt фруктовый	100	4,10	1,50	5,90	57,00	0,03	0,60	10,00	0,00	124,00	95,00	15,00	0,10	0,15	9,00		
	Итого:		9,04	9,88	32,20	257,24	0,08	0,60	10,00	0,46	135,18	154,60	22,00	0,99	0,19	10,40		
	Итого за день		44,27	57,06	200,16	1502,81	0,70	44,38	98,42	7,08	585,23	1027,28	138,01	11,70	0,92	105,68		
	Итого за 6 дней		43,10	52,63	212,88	1491,52	1,02	48,53	114,40	7,72	659,66	955,15	165,13	8,97	0,80	62,20		
День 7 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша манная молочная	150	4,19	8,47	21,29	178,08	0,05	0,61	24,30	0,38	129,92	113,31	18,52	0,36	0,14	9,45	120205	120206
2	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160107	160107
3	Булочка с шоколадом или Булочка Любимая	50	5,65	4,00	27,10	167,00	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107 190108	190109
4	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	0,04	9,00	0,00	0,72	34,20	28,80	21,60	4,14	0,05	1,80	210104	210104
	Итого:		10,56	13,01	82,92	493,52	0,15	9,71	31,21	1,68	194,11	194,82	48,17	5,09	0,26	14,31		
Обед																		
1	Салат из моркови с сахаром	60	0,71	4,25	5,57	64,05	0,03	2,73	0,00	2,07	14,80	30,11	20,75	0,39	0,04	2,73	100302	100302

2	Суп из овощей	200	2,90	5,70	7,94	93,42	0,09	16,24	10,00	4,57	136,81	59,80	23,77	0,87	0,08	5,24	110305	110306
3	Биточки рубленые куриные	100	12,40	6,90	10,20	152,50	0,08	1,29	48,50	1,31	42,32	146,87	17,86	1,37	0,13	5,70	120611	120612
4	Рис отварной	120	3,92	5,52	42,34	234,69	0,03	0,00	10,80	0,20	4,90	63,91	21,07	0,44	0,02	0,91	130301	130302
5	Напиток клубничный	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	20,16	0,00	0,07	2,88	2,40	1,68	0,26	0,01	0,00	160232	160232
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		22,55	23,17	116,83	765,86	0,28	40,42	69,30	8,74	256,39	369,89	92,72	4,20	0,29	16,58		
Полдник																		
1	Напиток молочный	200	3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	15,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10	0,13	9,00	160236	160236
2	Кекс с цукатами или Кекс творожный	50	3,25	8,75	27,20	200,55	0,04	0,03	30,01	0,54	12,73	37,75	5,82	0,54	0,06	2,97	170607 170606	170603
	Итого:		6,25	11,95	44,10	309,35	0,06	0,63	45,01	0,54	133,73	128,75	19,82	0,64	0,19	11,97		
	Итого за день		39,37	48,13	243,85	1568,73	0,49	50,76	145,52	10,95	584,23	693,46	160,71	9,92	0,74	42,86		
День 8 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Омлет натуральный, запеченный	150	15,02	8,04	10,75	175,37	0,09	0,27	15,86	0,71	118,07	257,80	19,88	2,87	0,56	26,82	120301	120322
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	25,47	150,80	2,42	0,60	15,00	0,00	141,48	114,84	30,00	1,75	0,13	17,00	160103	160103
3	Изделие деликатесное из мяса (ветчина)	20	4,52	4,18	0,00	55,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	7,00	0,52	0,00	1,40	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
	Итого:		24,83	16,20	46,50	434,27	2,53	0,87	30,86	1,05	266,65	389,44	59,48	5,38	0,69	45,22		
Обед																		
1	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,95	6,06	4,88	77,76	0,02	5,70	0,00	2,70	28,78	25,88	12,51	0,76	0,02	3,87	100402	100402
2	Суп крестьянский с крупой	200	2,65	3,59	8,25	75,29	0,05	12,52	6,00	1,97	111,55	59,28	17,57	0,64	0,05	2,92	110322	110323
3	Гуляш из мяса птицы	80	9,92	3,20	2,72	79,36	0,03	1,68	30,40	0,05	9,40	70,24	9,09	0,73	0,07	2,62	120601	120602
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,09	6,55	32,65	213,83	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69	0,08	2,36	130309	130310
5	Напиток смородина	200	0,14	0,02	33,48	132,00	0,00	9,60	0,00	0,10	5,76	3,84	3,36	0,16	0,00	0,00	160229	160229
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		22,37	20,21	102,14	677,04	0,32	29,50	47,20	5,70	219,72	346,03	130,11	5,84	0,23	13,76		
Полдник																		
1	Брушкетта	50	5,85	3,10	18,25	124,30	0,06	1,37	33,29	0,66	39,81	99,71	11,52	0,73	0,07	2,08	230464	190216
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	17,86	87,84	0,01	0,24	6,00	0,00	52,35	42,17	5,60	0,09	0,05	3,60	160108	160108
	Итого:		7,05	4,38	36,11	212,14	0,07	1,61	39,29	0,66	92,16	141,87	17,12	0,81	0,12	5,68		
	Итого за день		54,26	40,79	184,75	1323,45	2,91	31,99	117,36	7,41	578,52	877,35	206,71	12,04	1,05	64,67		
День 9 (среда)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная молочная	150	5,62	8,61	12,89	151,43	0,14	0,52	22,19	0,46	121,19	168,58	47,09	1,09	0,14	9,72	120209	120210
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00	160105	160105
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102	100102
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20	0,16	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	60,00	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04	0,02	1,80	140113	140112
	Итого:		9,60	28,64	39,31	453,67	0,16	0,59	108,19	1,05	154,23	248,95	53,19	1,52	0,20	11,52		
Обед																		
1	Салат из моркови и свежих огурцов	60	1,09	4,46	7,08	73,07	0,05	4,37	0,00	1,99	14,03	36,61	16,15	0,51	0,04	2,48	100307-1	100307-1
2	Суп куриный	200	7,40	3,40	7,80	91,40	0,06	5,23	9,43	1,06	19,97	58,85	17,46	0,79	0,06	3,33	110303	110304
3	Рыба (филе) припущенная	120	23,42	0,88	0,00	101,02	0,13	1,46	14,64	1,32	514,61	747,09	44,05	0,75	0,10	197,64	120405	120405
4	Пюре картофельное	120	2,15	13,68	14,46	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101	130102
5	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231	160231
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		38,18	23,80	90,40	728,53	0,44	21,15	34,51	5,35	652,06	1004,47	113,93	4,14	0,32	212,59		

Полдник																		
1	Пирожок с яблоком или Пирожок с яблочным джемом	50	3,65	1,50	27,50	138,10	0,05	0,15	4,01	0,47	22,86	37,19	7,07	0,56	0,04	1,72	190204 190205	190206
2	Какао-напиток на молоке	200	9,40	8,50	10,83	160,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,50	108,10	29,60	1,02	0,13	8,10	160101	160102
	Итого:		13,05	10,00	38,33	298,56	0,07	0,69	17,51	0,48	137,36	145,29	36,67	1,58	0,16	9,82		
	Итого за день		60,83	62,44	168,04	1480,77	0,68	22,43	160,20	6,88	943,65	1398,71	203,79	7,23	0,68	233,93		
День 10 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Сырники	100	7,00	16,00	34,00	308,00	0,16	0,42	48,00	0,51	174,71	510,73	22,94	0,69	0,25	1,08	120313	120314
2	Соус ягодный	20	0,16	0,00	3,90	16,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	140203	140204
3	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160107	160107
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
5	Гемотоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	1,20	0,60	15,14	70,80	0,01	0,00	20,00	0,00	2,00	6,60	0,40	0,12	0,04	0,00		
	Итого:		9,86	17,18	79,30	511,28	0,19	0,42	68,00	0,85	182,22	534,13	25,94	1,13	0,30	1,08		
Обед																		
1	Салат Осенний	60	1,07	3,15	7,55	63,06	0,05	5,70	0,00	1,42	15,99	33,68	15,88	0,64	0,04	3,45	100516	100516
2	Суп картофельный с фрикадельками	200	6,96	3,66	15,81	124,03	0,11	9,00	0,00	1,00	21,38	115,41	27,75	1,71	0,12	6,65	110311	110312
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	150	14,30	22,87	30,54	318,90	0,20	0,00	22,50	0,80	24,06	95,59	15,77	1,12	0,10	0,68	120529	120529
4	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0,00	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,92	0,00	0,00	160237	160237
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		25,57	30,54	112,30	759,45	0,41	15,90	22,50	3,79	128,75	323,37	69,39	5,25	0,27	12,77		
Полдник																		
1	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,04	0,00	30,05	0,57	15,87	44,38	7,12	0,72	0,07	2,97	170601	170602
2	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105	230105
	Итого:		9,55	16,90	35,05	331,30	0,08	1,20	60,05	0,57	257,87	226,38	35,12	0,92	0,33	20,97		
	Итого за день		44,98	64,62	226,65	1602,03	0,69	17,52	150,55	5,21	568,84	1083,88	130,45	7,30	0,90	34,82		
День 11 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша пшенная молочная	150	4,34	7,76	20,15	167,68	0,16	0,34	17,55	0,14	80,44	135,73	37,63	1,05	0,09	7,00	120201	120202
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	65,20	0,00	1,60	0,00	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07	0,00	0,00	160106	160106
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
4	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103	210103
	Итого:		9,17	9,44	92,74	496,48	0,27	23,94	17,55	1,36	108,29	220,78	133,11	2,68	0,21	7,00		
Обед																		
1	Сельдь с гарниром	60	2,42	3,46	8,33	74,26	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60	0,06	5,55	100612	100612
2	Суп картофельный с горохом	200	7,34	1,93	20,65	129,43	0,19	4,94	0,00	2,11	32,63	93,07	30,92	1,67	0,06	3,27	110307-1	110308-1
3	Плов мясной	150	18,00	8,25	27,30	255,45	0,09	3,40	20,70	0,59	19,61	202,09	40,20	2,57	0,14	6,76	120550	120551
4	Напиток фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160117	160117
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		31,88	15,02	102,71	674,17	0,41	13,44	21,90	4,75	130,41	448,95	95,80	5,99	0,29	17,58		
Полдник																		
1	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103	230103
2	Булочка	50	2,95	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102	190103
	Итого:		8,75	8,80	37,00	267,90	0,14	1,48	49,38	0,55	264,63	226,18	35,02	0,70	0,39	20,69		
	Итого за день		49,80	33,26	232,44	1438,55	0,82	38,85	88,83	6,66	503,33	895,91	263,93	9,37	0,89	45,27		
День 12 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	150	5,55	4,65	30,54	186,60	0,17	0,89	48,00	0,60	211,20	394,20	16,80	0,79	0,25	70,80	120215	120215

2	Кекс с цукатами или Кекс творожный	50	3,25	8,75	27,20	200,55	0,04	0,03	30,01	0,54	12,73	37,75	5,82	0,54	0,06	2,97	170607 170606	170603
3	Какао-напиток на молоке	200	9,40	8,50	10,83	160,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,50	108,10	29,60	1,02	0,13	8,10	160101	160102
	Итого:		18,20	21,90	68,57	547,61	0,24	1,46	91,51	1,15	338,43	540,05	52,22	2,35	0,43	81,87		
Обед																		
1	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,78	82,10	0,02	15,40	0,00	2,71	96,90	19,14	10,37	0,36	0,02	1,81	100201	100201
2	Солянка	200	3,41	4,92	2,36	66,74	0,04	2,74	6,00	1,06	51,38	62,14	10,54	0,85	0,05	3,03	110205	110206
3	Печень тушенная (говяжья)	60	10,02	4,68	4,50	100,20	0,26	28,12	4943,76	0,77	172,69	298,79	15,47	5,90	1,87	11,23	120515	120516
4	Соус сметанный	30	0,48	1,68	1,38	22,92	0,01	0,07	22,50	0,11	118,00	13,90	2,12	0,08	0,02	1,44	140106	140107
5	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,09	6,55	32,65	213,83	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69	0,08	2,36	130309	130310
6	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235	160235
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		24,47	24,75	87,76	673,73	0,58	55,33	4983,06	5,79	523,28	616,06	150,18	11,24	2,11	25,07		
Полдник																		
1	Ватрушка с джемом	50	3,55	2,45	29,75	155,25	0,04	0,06	1,50	0,86	19,21	34,40	5,46	0,36	0,03	1,75	190301 190302	190303
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00	160105	160105
	Итого:		3,55	2,45	45,73	219,09	0,04	0,06	1,50	0,86	23,15	40,16	5,46	0,41	0,03	1,75		
	Итого за день		46,23	49,10	202,07	1440,43	0,86	56,85	5076,07	7,80	884,86	1196,28	207,87	13,99	2,57	108,69		
	Итого за 6 дней		49,24	49,73	209,63	1475,66	1,08	36,40	956,42	7,49	677,24	1024,26	195,58	9,98	1,14	88,37		
День 13 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша манная молочная	150	4,19	8,47	21,29	178,08	0,05	0,61	24,30	0,38	129,92	113,31	18,52	0,36	0,14	9,45	120205	120206
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	25,47	150,80	2,42	0,60	15,00	0,00	141,48	114,84	30,00	1,75	0,13	17,00	160103	160103
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	140112
	Итого:		9,56	20,70	57,12	456,08	2,49	1,21	69,30	0,82	277,30	246,85	51,12	2,37	0,29	27,35		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,63	9,09	6,22	109,91	0,02	9,84	0,00	4,04	54,67	14,12	8,06	0,55	0,02	1,43	100504	100504
2	Суп из овощей	200	2,90	5,70	7,94	93,42	0,09	16,24	10,00	4,57	136,81	59,80	23,77	0,87	0,08	5,24	110305	110306
3	Котлеты рубленые из мяса (говядина)	100	12,20	9,60	11,30	180,40	0,07	0,00	0,00	2,03	14,97	153,23	18,82	2,21	0,11	4,90	120523	120524
4	Изделия макаронные отварные	120	6,55	8,48	38,58	256,81	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401	130402
5	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231	160231
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		24,90	33,67	114,82	861,74	0,29	26,08	20,80	11,79	274,06	330,30	64,90	5,23	0,24	14,49		
Полдник																		
1	Пирожок с рисом и яйцом	50	4,25	3,45	20,60	130,45	0,05	0,07	5,40	0,50	21,34	44,96	8,37	0,45	0,04	2,06	190207 190208	190209
2	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105	230105
	Итого:		10,25	9,85	30,00	250,45	0,09	1,27	35,40	0,50	263,34	226,96	36,37	0,65	0,30	20,06		
	Итого за день		44,71	64,22	201,94	1568,27	2,88	28,56	125,50	13,11	814,70	804,11	152,38	8,25	0,83	61,90		
День 14 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	80	5,04	18,40	20,64	268,32	0,12	0,37	44,80	0,31	158,51	431,39	18,48	0,46	0,21	1,06	120305	120306
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201	140201
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102	100102
4	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	65,20	0,00	1,60	0,00	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07	0,00	0,00	160106	160106
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
	Итого:		9,62	22,78	52,57	455,12	0,15	2,14	75,00	0,73	221,46	530,74	28,46	0,89	0,29	1,96		
Обед																		

1	Салат Мозаика	60	1,72	4,42	6,09	71,34	0,05	4,21	0,01	1,73	22,17	41,08	15,13	0,57	0,06	3,76	100515-1	100515-1
2	Суп картофельный с фрикадельками	200	6,96	3,66	15,81	124,03	0,11	9,00	0,00	1,00	21,38	115,41	27,75	1,71	0,12	6,65	110311	110312
3	Рыба (филе) припущенная	120	23,42	0,88	0,00	101,02	0,13	1,46	14,64	1,32	514,61	747,09	44,05	0,75	0,10	197,64	120405	120405
4	Пюре картофельное	120	2,15	13,68	14,46	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101	130102
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00		
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		38,87	23,65	76,72	676,63	0,49	28,76	25,09	4,89	670,43	1062,71	128,59	7,63	0,43	217,19		
Полдник																		
1	Бутерброд сложный (колбаса п/к)	50	5,62	15,68	10,38	205,60	0,04	0,07	56,00	0,55	30,90	94,10	8,30	0,66	0,06	1,60	100104-1	100104-1
2	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160107	160107
	Итого:		5,62	15,68	26,36	269,44	0,04	0,07	56,00	0,55	31,38	94,10	8,30	0,71	0,06	1,60		
	Итого за день		54,11	62,11	155,65	1401,19	0,68	30,97	156,09	6,17	923,26	1687,55	165,35	9,23	0,78	220,75		
День 15 (среда)																		
Завтрак																		
1	Омлет, смешанный с ветчиной	150	16,80	7,50	8,25	167,70	0,08	0,23	14,72	0,62	103,44	222,18	24,91	3,08	0,48	24,72	120303	120324
2	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28	0,00	0,00		
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	23,66	144,43	0,02	0,72	18,00	0,00	145,68	109,20	16,80	0,17	0,16	10,80	160104	160104
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
	Итого:		22,36	11,94	58,21	429,73	0,12	0,95	32,72	0,96	258,82	350,58	45,51	3,76	0,65	35,52		
Обед																		
1	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,81	4,85	4,59	65,35	0,01	5,40	0,00	2,17	20,25	23,47	12,06	0,75	0,02	3,75	100403-1	100403-1
2	Суп с лапшой	200	4,80	2,20	12,40	88,60	0,04	1,20	2,72	2,93	12,16	26,87	7,10	0,49	0,02	0,88	110320	110321
3	Гуляш из мяса птицы	80	9,92	3,20	2,72	79,36	0,03	1,68	30,40	0,05	9,40	70,24	9,09	0,73	0,07	2,62	120601	120602
4	Рис отварной	120	3,92	5,52	42,34	234,69	0,03	0,00	10,80	0,20	4,90	63,91	21,07	0,44	0,02	0,91	130301	130302
5	Напиток клубничный	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	20,16	0,00	0,07	2,88	2,40	1,68	0,26	0,01	0,00	160232	160232
6	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	0,00	0,28	22,40	15,40	12,60	3,08	0,03	2,80	210110	210110
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		24,14	17,71	136,84	807,40	0,23	42,44	43,92	6,56	131,39	285,89	73,79	6,84	0,19	12,96		
Полдник																		
1	Брушкетта	50	5,85	3,10	18,25	124,30	0,06	1,37	33,29	0,66	39,81	99,71	11,52	0,73	0,07	2,08	230464	190216
2	Напиток фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160117	160117
	Итого:		5,85	3,10	34,23	188,14	0,06	1,37	33,29	0,66	40,29	99,71	11,52	0,77	0,07	2,08		
	Итого за день		52,35	32,76	229,28	1425,27	0,40	44,76	109,94	8,18	430,50	736,17	130,82	11,38	0,90	50,56		
День 16 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша манная молочная	150	4,19	8,47	21,29	178,08	0,05	0,61	24,30	0,38	129,92	113,31	18,52	0,36	0,14	9,45	120205	120206
2	Какао-напиток на молоке	200	9,40	8,50	10,83	160,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,50	108,10	29,60	1,02	0,13	8,10	160101	160102
3	Пирожок с капустой и яйцом	50	4,25	2,45	21,45	124,85	0,06	4,56	3,76	0,95	49,29	46,68	8,68	0,55	0,05	2,81	190210 190211	190212
4	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	0,04	9,00	0,00	0,72	34,20	28,80	21,60	4,14	0,05	1,80	210104	210104
	Итого:		18,56	19,96	72,11	547,99	0,17	14,71	41,56	2,06	327,90	296,88	78,40	6,07	0,38	22,16		
Обед																		
1	Салат картофельный с растительным маслом	60	1,02	4,39	7,88	75,42	0,06	5,35	0,00	1,91	10,94	31,01	12,03	0,49	0,04	2,60	100541	100541
2	Суп-пюре куриный	200	6,58	6,87	17,23	157,17	0,05	1,03	27,55	0,39	34,47	70,86	10,91	0,64	0,07	3,58	110407-1	110408-1
3	Азу из говядины	80	11,36	0,96	4,48	72,00	0,05	3,05	0,00	2,08	14,68	113,71	16,60	1,68	0,09	4,43	120503	120504
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,09	6,55	32,65	213,83	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69	0,08	2,36	130309	130310
5	Кисель абрикосовый	200	0,00	0,00	36,36	144,32	0,00	0,58	0,00	0,20	8,76	9,72	2,16	0,14	0,00	0,00	160228	160228
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		27,68	19,57	118,76	761,53	0,37	10,00	38,35	5,45	133,08	412,09	129,29	6,51	0,29	14,97		

Полдник																		
1	Биоiogурт фруктовый питьевой	180	7,38	2,70	10,62	102,60	0,05	1,08	18,00	0,00	223,20	171,00	27,00	0,18	0,27	16,20	230104	230104
2	Булочка	50	2,95	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102	190103
	Итого:		10,33	6,50	39,62	264,50	0,11	1,16	27,38	0,55	247,83	217,18	34,02	0,68	0,32	18,89		
	Итого за день		56,57	46,03	230,49	1574,02	0,65	25,87	107,29	8,06	708,81	926,16	241,71	13,26	0,99	56,02		
День 17 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная молочная	150	4,34	7,76	20,15	167,68	0,16	0,34	17,55	0,14	80,44	135,73	37,63	1,05	0,09	7,00	120201	120202
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00	160105	160105
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
4	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00		
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	140112
	Итого:		7,42	18,55	61,38	442,12	0,20	0,34	49,55	1,28	96,09	178,20	44,23	1,78	0,12	7,90		
Обед																		
1	Салат из сборных овощей	60	0,83	6,05	2,84	69,78	0,02	10,95	0,00	2,77	63,47	21,59	12,73	0,36	0,03	1,95	100509	100509
2	Борщ с капустой и картофелем	200	2,17	3,50	8,46	76,20	0,04	11,90	6,00	1,03	89,97	42,67	19,27	0,89	0,05	4,58	110101	110102
3	Печень тушеная (говяжья)	60	10,02	4,68	4,50	100,20	0,26	28,12	4943,76	0,77	172,69	298,79	15,47	5,90	1,87	11,23	120515	120516
4	Соус сметанный	30	0,48	1,68	1,38	22,92	0,01	0,07	22,50	0,11	118,00	13,90	2,12	0,08	0,02	1,44	140106	140107
5	Изделия макаронные отварные	120	6,55	8,48	38,58	256,81	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401	130402
6	Напиток смородина	200	0,14	0,02	33,48	132,00	0,00	9,60	0,00	0,10	5,76	3,84	3,36	0,16	0,00	0,00	160229	160229
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		22,81	25,22	109,40	756,71	0,45	60,64	4983,06	5,94	517,04	483,93	67,20	8,93	2,00	22,12		
Полдник																		
1	Пирожок с клубникой или Пирожок с клубничным джемом	50	3,50	1,20	27,50	134,80	0,05	12,67	4,01	0,51	22,26	37,34	7,07	0,50	0,04	1,72	190201 190202	190203
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102	230102
	Итого:		11,30	6,20	35,90	242,80	0,05	13,27	44,01	0,51	270,26	221,34	35,07	0,70	0,30	1,72		
	Итого за день		41,52	49,96	206,68	1441,62	0,69	74,25	5076,62	7,73	883,38	883,47	146,50	11,40	2,41	31,74		
День 18 (Суббота)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	80	5,04	18,40	20,64	268,32	0,12	0,37	44,80	0,31	158,51	431,39	18,48	0,46	0,21	1,06	120305	120306
2	Соус ягодный	20	0,16	0,00	3,90	16,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	140203	140204
3	Изделие деликатесное из мяса (ветчина)	20	4,52	4,18	0,00	55,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	7,00	0,52	0,00	1,40	100101	100101
4	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	25,47	150,80	2,42	0,60	15,00	0,00	141,48	114,84	30,00	1,75	0,13	17,00	160103	160103
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
	Итого:		15,01	26,56	60,29	543,46	2,56	0,97	59,80	0,65	307,42	563,03	58,08	3,00	0,35	19,46		
Обед																		
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501	100501
2	Рассольник домашний	200	2,65	3,59	9,20	75,67	0,09	12,62	6,00	1,03	86,36	55,56	22,79	0,85	0,07	4,90	110203	110204
3	Тефтели рыбные	80	9,28	4,16	11,84	121,92	0,07	1,40	9,00	0,80	213,77	312,27	21,16	0,56	0,06	77,06	120403	120404
4	Пюре картофельное	120	2,15	13,68	14,46	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101	130102
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00		
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		21,16	29,12	91,60	711,16	0,41	33,11	25,44	5,75	440,02	572,16	100,65	6,79	0,30	93,96		
Полдник																		
1	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	17,86	87,84	0,01	0,24	6,00	0,00	52,35	42,17	5,60	0,09	0,05	3,60	160108	160108
2	Кекс с шоколадом	50	3,45	11,00	24,00	208,80	0,05	0,00	30,01	0,56	17,22	70,87	25,62	1,65	0,07	3,20	170604	170605
	Итого:		4,65	12,28	41,86	296,64	0,05	0,24	36,01	0,56	69,57	113,04	31,22	1,74	0,12	6,80		
	Итого за день		40,82	67,96	193,75	1551,26	3,03	34,31	121,25	6,95	817,01	1248,23	189,95	11,52	0,77	120,22		
	Итого за 6 дней		48,35	53,84	202,97	1493,61	1,39	39,79	949,45	8,37	762,95	1047,61	171,12	10,84	1,11	90,20		
День 19 (Понедельник)																		

Завтрак																		
1	Изделия колбасные вареные (сардельки) для школьного питания отварные	98	11,17	17,84	1,27	210,70	0,04	0,00	0,00	0,39	25,48	128,38	15,68	1,76	0,09	6,86	120502	120502
2	Капуста тушеная	100	1,80	1,40	14,60	78,20	0,04	32,20	0,00	1,94	194,53	42,77	21,98	0,79	0,05	3,74	130201	130202
3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	65,20	0,00	1,60	0,00	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07	0,00	0,00	160106	160106
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
5	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	90	0,72	0,18	6,75	34,20	0,05	34,20	0,00	0,18	31,50	15,30	9,90	0,09	0,03	0,00	210106	210106
	Итого:		15,23	20,00	49,01	440,70	0,16	68,00	0,00	2,86	261,76	209,90	50,64	2,96	0,17	10,60		
Обед																		
1	Салат из капусты белокочанной и свеклы	60	1,00	4,25	3,38	56,25	0,02	14,20	0,00	1,91	85,55	20,13	10,28	0,48	0,02	2,38	100207-1	100207-1
2	Суп-пюре овощной	190	2,85	4,75	11,40	99,75	0,05	7,90	8,55	0,17	61,46	47,47	15,51	0,48	0,06	4,14	110405	110406
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601	180601
4	Говядина отварная	80	16,88	1,84	1,44	89,84	0,07	0,00	0,00	0,50	12,63	233,42	27,37	3,36	0,19	8,68	120509	120510
5	Соус томатный	30	0,48	0,81	1,89	16,77	0,01	3,56	3,15	0,11	2,77	7,49	4,53	0,21	0,02	0,20	140101	140102
6	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,09	6,55	32,65	213,83	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69	0,08	2,36	130309	130310
7	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238	160238
8	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		32,94	20,15	117,66	790,10	0,42	77,66	22,54	4,48	246,50	535,79	154,46	9,03	0,42	19,77		
Полдник																		
1	Пирожок с вишней или Пирожок с вишневым джемом	50	3,90	1,95	28,00	145,15	0,05	0,06	3,75	0,45	18,30	32,60	5,59	0,34	0,03	1,45	190213 190214	190215
2	Какао-напиток на молоке	200	9,40	8,50	10,83	160,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,50	108,10	29,60	1,02	0,13	8,10	160101	160102
	Итого:		13,30	10,45	38,83	305,61	0,07	0,60	17,25	0,47	132,80	140,70	35,19	1,36	0,15	9,55		
	Итого за день		61,47	50,60	205,50	1536,41	0,65	146,26	39,79	7,80	641,06	886,38	240,28	13,34	0,75	39,92		
День 20 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Сырники	100	7,00	16,00	34,00	308,00	0,16	0,42	48,00	0,51	174,71	510,73	22,94	0,69	0,25	1,08	120313	120314
2	Соус шоколадный	20	0,70	1,10	2,32	21,98	0,01	0,02	0,45	0,04	6,55	17,55	9,24	0,47	0,01	0,30	140209	140202
3	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160107	160107
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	140112
	Итого:		9,28	25,93	62,66	521,02	0,19	0,44	78,45	0,98	187,64	546,98	34,78	1,47	0,27	2,28		
Обед																		
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	60	1,05	4,40	8,03	76,04	0,06	5,85	0,00	1,92	11,44	31,58	13,11	0,49	0,04	2,82	100544	100544
2	Суп картофельный с фасолью	200	3,80	2,20	10,20	75,80	0,11	5,20	0,00	1,91	66,52	86,60	23,71	1,08	0,06	3,85	110309	110310
3	Шницель рубленный куриный	100	11,90	9,00	11,50	174,60	0,07	1,71	65,26	1,38	40,26	186,86	19,63	1,72	0,20	10,35	120615	120616
4	Рагу из овощей	120	2,28	2,76	13,08	86,28	0,09	9,28	0,00	2,82	21,65	56,76	26,12	0,87	0,07	4,45	130203	130204
5	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217	160217
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
8	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28	0,00	0,00		
	Итого:		21,87	19,24	100,35	663,10	0,38	23,44	65,26	8,58	202,41	432,53	92,64	5,67	0,39	23,75		
Полдник																		
1	Булочка с шоколадом или Булочка Любимая	50	5,65	4,00	27,10	167,00	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107 190108	190109
2	Молоко	180	5,40	5,76	8,46	108,00	0,04	1,08	27,00	0,00	217,80	163,80	25,20	0,18	0,23	16,20	230105	230105
	Итого:		11,05	9,76	35,56	275,00	0,10	1,18	33,91	0,59	247,31	216,52	33,25	0,72	0,29	19,26		
	Итого за день		42,20	54,93	198,57	1459,12	0,67	25,05	177,62	10,15	637,36	1196,03	160,66	7,85	0,96	45,29		
День 21 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная молочная	150	5,62	8,61	12,89	151,43	0,14	0,52	22,19	0,46	121,19	168,58	47,09	1,09	0,14	9,72	120209	120210
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00	160105	160105

3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
4	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,04	0,00	30,05	0,57	15,87	44,38	7,12	0,72	0,07	2,97	170601	170602
	Итого:		12,17	20,27	75,08	531,37	0,23	0,52	52,23	1,71	150,40	252,32	59,41	2,34	0,22	12,69		
Обед																		
1	Сельдь с гарниром	60	2,42	3,46	8,33	74,26	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60	0,06	5,55	100612	100612
2	Борщ сибирский с говядиной	200	4,93	4,35	6,16	73,20	0,07	11,08	6,00	1,65	122,70	102,14	27,79	1,69	0,08	6,45	110103	110104
3	Голубцы ленивые	150	12,00	15,00	10,95	226,80	0,07	33,09	3,00	2,64	233,80	126,29	32,95	1,87	0,11	6,24	120542	120543
4	Напиток клубничный	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	20,16	0,00	0,07	2,88	2,40	1,68	0,26	0,01	0,00	160232	160232
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
7	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103	210103
	Итого:		25,27	24,71	122,43	806,66	0,34	91,43	10,21	6,95	449,98	429,42	176,91	6,61	0,38	20,24		
Полдник																		
1	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00		
2	Напиток молочный	200	3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	15,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10	0,13	9,00	160236	160236
	Итого:		4,50	5,16	31,78	192,20	0,04	0,60	17,00	0,70	126,80	109,00	18,00	0,52	0,14	9,00		
	Итого за день		41,94	50,14	229,29	1530,23	0,60	92,55	79,44	9,36	727,18	790,74	254,32	9,47	0,74	41,93		
День 22 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет, смешанный с ветчиной	150	16,80	7,50	8,25	167,70	0,08	0,23	14,72	0,62	103,44	222,18	24,91	3,08	0,48	24,72	120303	120324
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	65,20	0,00	1,60	0,00	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07	0,00	0,00	160106	160106
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
	Итого:		20,66	11,03	34,63	321,70	0,10	1,90	40,72	1,01	135,69	299,62	31,49	3,49	0,52	24,72		
Обед																		
1	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	1,55	4,33	5,24	62,84	0,01	5,67	0,01	1,91	23,24	25,25	12,60	0,80	0,02	3,99	100406	100406
2	Суп с рисом и говядиной	200	2,80	1,00	8,00	52,20	0,05	3,54	0,00	1,95	14,23	67,10	18,03	0,88	0,05	2,82	110301	110302
3	Биточки рубленые куриные	100	12,40	6,90	10,20	152,50	0,08	1,29	48,50	1,31	42,32	146,87	17,86	1,37	0,13	5,70	120611	120612
4	Изделия макаронные отварные	120	6,55	8,48	38,58	256,81	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401	130402
5	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235	160235
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		26,79	21,59	103,11	712,29	0,29	19,50	59,31	6,58	167,00	377,66	86,85	5,09	0,28	18,64		
Полдник																		
1	Булочка	50	2,95	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102	190103
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102	230102
	Итого:		10,75	8,80	37,40	269,90	0,06	0,68	49,38	0,55	272,63	230,18	35,02	0,70	0,31	2,69		
	Итого за день		58,19	41,43	175,15	1303,89	0,45	22,07	149,41	8,14	575,31	907,47	153,36	9,28	1,11	46,05		
День 23 (Пятница)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	80	5,04	18,40	20,64	268,32	0,12	0,37	44,80	0,31	158,51	431,39	18,48	0,46	0,21	1,06	120305	120306
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201	140201
3	Ирис	10	0,33	0,76	8,15	40,80	0,00	0,00	3,60	0,01	14,00	10,50	1,80	0,06	0,01	0,00		
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	23,66	144,43	0,02	0,72	18,00	0,00	145,68	109,20	16,80	0,17	0,16	10,80	160104	160104
	Итого:		9,99	23,85	58,00	486,35	0,15	1,19	70,60	0,34	348,89	572,99	40,48	0,71	0,42	12,76		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,63	9,09	6,22	109,91	0,02	9,84	0,00	4,04	54,67	14,12	8,06	0,55	0,02	1,43	100504	100504
2	Уха Ростовская	200	7,40	2,80	7,00	82,80	0,11	12,25	2,50	2,21	103,87	173,68	26,79	0,94	0,08	37,45	110316	110317
3	Гуляш из мяса птицы	80	9,92	3,20	2,72	79,36	0,03	1,68	30,40	0,05	9,40	70,24	9,09	0,73	0,07	2,62	120601	120602
4	Картофель отварной	120	2,33	8,71	16,35	153,07	0,14	12,00	7,20	0,14	20,50	70,51	27,73	1,10	0,10	6,22	130103	130104
5	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238	160238

6	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00	0,00	0,36	61,20	41,40	23,40	0,54	0,05	3,60	210102	210102
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		26,47	25,69	106,42	778,74	0,46	195,77	40,14	8,01	320,84	465,23	109,98	5,50	0,36	53,31		
Полдник																		
1	Кекс с цукатами или Кекс творожный	50	3,25	8,75	27,20	200,55	0,04	0,03	30,01	0,54	12,73	37,75	5,82	0,54	0,06	2,97	170607 170606	170603
2	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160107	160107
	Итого:		3,25	8,75	43,18	264,39	0,04	0,03	30,01	0,54	13,21	37,75	5,82	0,58	0,06	2,97		
	Итого за день		39,71	58,29	207,60	1529,48	0,66	196,99	140,75	8,88	682,94	1075,97	156,28	6,79	0,84	69,04		
День 24 (Суббота)																		
Завтрак																		
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	150	5,55	4,65	30,54	186,60	0,17	0,89	48,00	0,60	211,20	394,20	16,80	0,79	0,25	70,80	120215	120215
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00	160105	160105
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	140112
	Итого:		8,63	14,06	67,16	430,04	0,22	0,89	78,00	1,38	225,75	435,47	22,00	1,34	0,27	71,70		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507	100507
2	Суп картофельный с фасолью	200	3,80	2,20	10,20	75,80	0,11	5,20	0,00	1,91	66,52	86,60	23,71	1,08	0,06	3,85	110309	110310
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	150	14,30	22,87	30,54	318,90	0,20	0,00	22,50	0,80	24,06	95,59	15,77	1,12	0,10	0,68	120529	120529
4	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00		
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		23,15	33,31	82,42	657,62	0,39	14,48	22,50	6,64	171,98	285,42	62,50	6,17	0,21	8,11		
Полдник																		
1	Ватрушка с творогом	50	5,40	5,90	24,00	170,70	0,07	0,14	9,01	1,13	50,47	126,13	9,44	0,49	0,08	2,08	190304 190305	190306
2	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103	230103
	Итого:		11,20	10,90	32,00	276,70	0,15	1,54	49,01	1,13	290,47	306,13	37,44	0,69	0,42	20,08		
	Итого за день		42,98	58,27	181,58	1364,36	0,76	16,90	149,51	9,15	688,20	1027,02	121,94	8,21	0,90	99,89		
	Итого за 6 дней		47,75	52,28	199,61	1453,91	0,63	83,30	122,75	8,91	658,67	980,60	181,14	9,16	0,88	57,02		
	Итого за 24 дня		47,5	52,9	206,0	1489,0	1,0	52,0	535,8	8,2	689,8	1002,6	178,3	9,7	1,0	74,5		