

Меню 1-11 классы I комплекса

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	120	3,78	8,50	14,96	151,44	0,20	9,36	0,02	0,07	13,6	83,5	32,3	0,91	0,024	3,5	120209	120210
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	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:		24,37	18,71	75,12	567,10	0,57	24,72	0,07	0,62	304,5	227,4	52,0	1,98	0,14	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	Щи из свежей капусты	200	0,80	1,26	6,60	40,40	0,10	12,44	0,02	0,18	35,3	115,5	26,3	4,20	0,14	2,9	110105	110106
3	Гуляш	80	11,12	5,60	4,80	114,08	0,08	0,80	0,02	0,15	19,5	154,6	23,9	2,23	0,16	3,83	120507	120508
4	Изделия макаронные отварные	120	3,72	3,36	36,36	200,16	0,05	0,00	0,02	0,06	4,7	28,0	6,1	0,60	0,012	1,8	130401	130402
5	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,80	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:		25,67	18,74	121,42	750,67	0,88	29,41	0,11	2,25	180,4	372,1	103,7	10,30	0,53	16,12		
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	200	1,40	3,00	7,60	63,00	0,02	2,46	0,02	0,10	13,4	67,4	12,2	1,62	0,04	4	110320	110321
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	120	11,54	20,75	26,92	336,70	0,14	0,00	0,01	0,05	34,8	95,8	19,6	1,26	0,072	0	120529	
4	Кисель из ягод 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:		18,48	28,20	87,41	655,80	0,42	47,96	0,03	1,28	140,7	221,0	62,7	4,98	0,256	14,25		
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	150	5,46	5,07	27,69	169,20	0,60	12,00	0,00	3,00	30,0	48,0	0,0	3,36	0,45	6,75	120215	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105	
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,00	22,0	0,1	4,8	1,00	0,176	8	120304	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
5	Пирожок с клубникой или Пирожок с клубничным джемом	50	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 190202	190203
	Итого:		16,09	13,10	75,30	475,40	0,83	12,00	0,16	4,24	125,8	152,6	25,8	4,94	0,726	15,72		
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	200	1,50	7,40	8,52	106,64	0,10	8,50	0,02	0,24	49,4	150,3	40,4	4,76	0,14	3,63	110103	110104

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	Рис отварной с кукурузой	120	3,03	9,87	30,41	222,60	0,17	0,00	0,05	0,12	15,6	160,0	106,6	3,56	0,0948	2,07	130305	130306
6	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	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:		28,06	35,33	102,61	819,91	0,55	11,98	0,08	3,38	260,2	580,7	206,9	12,05	0,5948	38,36		
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная молочная	120	4,56	5,76	18,72	144,96	0,08	17,10	0,04	0,10	12,5	66,2	24,3	0,77	0,012	3,96	120201	120202
2	Чай с лимоном	200	0,20	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:		9,66	15,68	85,87	527,84	0,24	41,96	0,08	1,40	76,7	137,0	125,9	1,91	0,172	6,39		
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	200	3,80	2,40	5,50	58,80	0,08	7,12	0,02	0,58	81,7	132,3	43,5	1,06	0,08	39,43	110313 110314	110315
3	Бифстроганов	80	8,56	5,84	4,72	105,68	0,12	1,38	0,02	0,14	20,7	135,6	20,4	1,24	0,136	3,68	120505	120506
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,86	5,79	26,28	168,60	0,17	0,00	0,02	0,06	14,9	158,8	106,6	3,56	0,09	0,408	130309	130310
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:		21,28	22,62	101,68	670,11	0,71	120,29	2,07	3,32	294,9	470,7	197,1	10,26	0,586	49,568		
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	120	3,55	3,20	6,58	71,09	0,07	12,00	0,01	0,28	24,4	74,3	24,7	0,83	0,048	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:		17,10	23,43	73,26	575,32	0,17	13,20	0,01	0,58	138,3	88,3	36,7	3,26	0,1962	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	200	1,40	3,40	7,60	66,60	0,06	5,72	0,02	0,24	28,7	58,9	22,2	0,74	0,04	4	110201	110202
3	Тефтели с рисом	80	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
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	120	3,72	3,36	36,36	200,16	0,05	0,00	0,02	0,06	4,7	28,0	6,1	0,60	0,012	1,8	130401	130402
6	Компот из плодов сухих (курага)	200	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:		18,44	22,93	117,19	739,14	0,42	18,58	0,08	3,27	202,1	190,1	84,5	4,07	0,378	16,49		
День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога с какао	120	18,48	4,92	19,44	171,36	0,06	0,25	0,06	0,42	155,18	220,78	25,69	0,74	0,264	2,16	120307	120308
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2,25	1,50	16,56	88,50	0,02	0,30	0,01	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06	0,114	2,7	140201	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0		
5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105	
6	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,80	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:		23,13	15,60	64,81	476,16	0,17	180,55	0,11	1,18	334,4	322,4	67,7	1,35	0,5	7,6		
Обед																		
1	Салат из капусты белокачанной 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	Булдон куриный	200	9,40	4,00	3,00	85,60	0,00	3,00	0,00	0,00	3,0	40,6	5,0	1,20	0,02	0	110501	110502
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,01	0,00	0,05	0,00	11,0	0,0	2,4	0,50	0,088	4	120304	
4	Шницель 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	120	1,95	8,55	11,33	130,08	0,16	21,72	0,02	0,16	10,7	58,9	22,9	0,92	0,072	6,27	130101	130102
7	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	1,40	0,00	24,00	96,00	0,21	4,00	0,06	0,70	21,0	16,0	23,0	0,7	0	0,4		
8	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
	Итого:		39,06	30,87	85,45	768,57	0,95	84,77	0,25	2,39	143,4	296,2	102,5	6,79	0,56	17,48		
	Итого в среднем за 6 дней (обед)		25,17	26,45	102,63	734,03	0,65	52,16	0,44	2,65	203,61	355,13	126,24	8,07	0,48	25,38		
День 7 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Макароны, запеченные с сыром	120	7,27	10,38	22,69	222,49	0,04	0,10	0,06	0,14	123,01	103,45	11,33	0,71	0,048	1,45	120213	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	0,00	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 190108	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:		13,57	13,93	75,47	524,52	0,15	7,98	0,07	1,37	188,3	178,7	40,3	1,34	0,138	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	200	2,40	3,20	16,80	105,60	0,06	53,40	0,00	3,76	91,4	62,9	34,7	1,22	0,08	3,35	110401	110402
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,00	0,044	0	180601	
4	Биточки рубленые куриные	100	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	120	1,92	3,72	12,12	90,00	0,06	7,51	0,00	2,38	25,7	54,1	23,1	0,85	0,06	4,89	130203	130204
6	Кисель из ягод свежемороженых (клюква)	200	0,10	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:		24,58	19,94	117,85	728,85	0,48	68,42	1,44	9,28	246,5	307,0	120,0	5,80	0,44	17,29		
День 8 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Омлет натуральный, запеченный	120	9,70	10,94	1,73	143,65	0,06	1,80	0,00	0,00	0,6	0,7	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:		14,60	22,12	53,04	470,15	0,13	1,80	0,04	0,40	54,3	83,1	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	200	1,40	4,00	12,80	92,80	0,04	9,16	0,00	2,16	41,2	60,6	21,4	0,70	0,04	2,13	110322	110323
3	Рыба (филе) припущенная	80	14,26	0,74	0,36	119,33	0,00	0,33	0,00	0,01	35,4	235,8	15,9	0,02	0,112	5	120405	
4	Картофель отварной	120	2,51	6,16	14,45	112,08	0,12	16,45	0,02	0,18	11,2	62,4	23,0	0,92	0,072	4,89	130103	130104
5	Компот из 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:		26,26	20,43	91,72	683,10	0,47	74,70	0,02	4,88	191,6	433,5	101,4	4,58	0,408	16,07		
День 9 (среда)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая молочная	120	3,60	6,56	19,20	148,08	0,14	9,84	0,05	0,07	120,0	126,0	26,8	0,38	0,132	4,46	120203	120204
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	20	5,20	5,22	0,00	68,80	0,006	0,16	0,046	0,1	200,0	130,0	9,0	0,16	0,06	0	100102	
5	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:		19,20	12,31	77,08	495,88	0,22	11,20	0,09	0,47	409,3	269,9	47,9	1,21	0,252	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	200	6,80	2,20	7,60	77,40	0,02	5,66	1,24	2,16	13,1	25,9	11,3	0,38	0,03	2,73	110303	110304
3	Говядина тушенная с черносливом	80	9,12	4,96	4,72	100,00	0,07	0,86	0,02	0,08	24,9	148,8	29,9	1,98	0,152	0,984	120513	120514
4	Рис отварной	120	2,67	9,03	31,01	216,00	0,02	0,00	0,05	0,12	1,7	48,6	14,9	0,42	0,018	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:		23,65	25,95	92,91	679,09	0,34	15,38	1,30	4,82	146,8	271,0	91,5	4,69	0,35	11,394			
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	Шпи из шпината	200	2,10	5,20	3,60	58,40	0,08	17,74	0,02	0,16	77,0	75,2	55,5	2,16	0,14	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	180	25,20	5,40	25,74	252,36	0,18	7,87	0,04	0,34	39,4	254,8	54,6	3,87	0,234	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:		37,39	25,41	90,47	714,65	0,60	40,67	0,11	3,69	218,6	388,1	148,7	9,09	0,646	17,55			
День 11 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Каша гречневая молочная	120	4,56	5,40	20,64	149,28	0,25	9,12	0,02	0,07	6,4	82,7	55,8	1,88	0,06	0,408	120207	120208	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105		
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102		
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	20	5,20	5,22	0,00	68,80	0,006	0,16	0,046	0,1	200,0	130,0	9,0	0,16	0,06	0	100102		
5	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:		14,61	12,25	87,47	523,78	0,41	31,28	0,07	1,35	269,9	274,3	164,0	2,57	0,29	1,188			
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	200	1,20	1,40	4,00	33,40	0,08	20,14	0,02	0,22	29,9	54,2	23,5	0,74	0,08	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	120	3,03	9,87	30,89	224,52	0,02	1,62	0,02	0,12	3,2	49,9	17,5	0,52	0,024	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:		30,99	27,97	109,88	795,46	0,47	52,22	0,05	4,47	244,9	380,5	140,4	4,91	0,484	15,78			
День 12 (суббота)																			
Завтрак																			
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	150	5,46	5,07	27,69	169,20	0,60	12,00	0,00	3,00	30,0	48,0	0,0	3,36	0,45	6,75	120215		
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105		
3	Булочка	50	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:		19,41	8,17	95,91	525,60	0,69	14,80	0,01	3,50	96,0	89,8	14,2	3,96	0,49	8,1			
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	200	2,40	5,60	2,60	70,40	0,04	18,38	0,08	1,42	25,1	27,5	13,2	0,50	0,03	2,9	110205	110206	
3	Печень тушеная (говядина)	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	120	3,86	5,79	26,28	168,60	0,17	0,00	0,02	0,06	14,9	158,8	106,6	3,56	0,09	0,408	130309	130310	
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:		29,65	24,17	97,84	703,40	0,62	41,65	4,15	4,39	232,0	477,6	187,8	10,71	1,457	15,588			
	Итого в среднем за 6 дней (обед)		28,76	23,98	100,11	717,43	0,50	48,84	1,18	5,26	213,42	376,29	131,64	6,63	0,63	15,61			
День 13 (понедельник)																			
Завтрак																			

1	Каша манная молочная с яблоком	120	4,56	5,76	18,72	144,96	0,19	10,56	0,05	0,04	127,4	108,8	17,9	0,30	0,156	3,5	120216	120217
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	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	0,0	0,0	0,0	0,00	0	0			
Итого:			17,08	15,35	76,22	511,42	0,58	24,56	0,15	0,49	197,0	108,9	28,2	2,06	0,39	25,08		
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 картофельный с горохом	200	1,60	4,80	10,20	90,40	0,18	4,68	0,02	0,12	30,5	69,8	28,7	1,60	0,06	2,9	110307	110308
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,00	0,044	0	180601	
4	Котлеты рубленные из мяса	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	120	3,72	3,36	36,36	200,16	0,05	0,00	0,02	0,06	4,7	28,0	6,1	0,60	0,012	1,8	130401	130402
7	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	1,40	0,00	24,00	96,00	0,21	4,00	0,06	0,70	21,0	16,0	23,0	0,7	0	0,4		
8	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102	
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103	
Итого:			26,83	27,60	129,04	875,70	0,87	26,47	1,65	4,74	175,6	278,7	102,9	6,68	0,444	13,05		
День 14 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога с курагой	120	18,48	4,92	19,44	171,36	0,08	0,50	0,07	0,43	171,56	239,51	30,38	0,86	0,288	22,98	120309	120310
2	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	30	2,25	1,50	16,56	88,50	0,02	0,30	0,01	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06	0,114	2,7	140201	
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
5	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	20	5,20	5,22	0,00	68,80	0,006	0,16	0,046	0,1	200,0	130,0	9,0	0,16	0,06	0	100102	
6	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	-	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	0,00	0,28	22,4	15,4	12,6	0,00	0,028	2,8	210110	
Итого:			28,04	12,73	70,35	488,96	0,22	14,96	0,13	1,17	532,0	450,6	69,0	1,61	0,55	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	200	6,20	10,00	11,00	158,80	0,14	10,82	0,00	0,18	19,7	124,5	33,1	3,76	0,14	39,43	110311	110312
3	Рыба (филе) припущенная	80	14,26	0,74	0,36	119,33	0,00	0,33	0,00	0,01	35,4	235,8	15,9	0,02	0,112	45,248	120405	
4	Пюре картофельное	120	1,95	8,55	11,33	130,08	0,16	21,72	0,02	0,16	10,7	58,9	22,9	0,92	0,072	6,27	130101	130102
5	Компот из 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:			27,39	29,65	72,78	701,68	0,54	44,38	0,02	3,11	157,6	465,0	102,5	6,69	0,462	96,998		
День 15 (среда)																		
Завтрак																		
1	Омлет, смешанный с ветчиной для школьного питания, запеченный	120	13,57	14,50	1,43	190,01	0,05	0,30	0,01	0,02	5,6	64,8	8,4	0,62	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:			20,17	26,48	30,64	471,54	0,16	0,90	0,08	0,42	163,4	162,7	27,7	1,25	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	200	1,20	3,40	7,80	66,60	0,08	8,92	0,02	0,34	31,30	50,24	23,24	0,82	0,06	0	110324	110325
3	Гуляш из мяса птицы	80	10,88	5,60	4,80	113,12	0,05	3,23	0,02	0,07	17,7	88,7	14,8	0,98	0,08	0	120601	120602
4	Рис отварной с зеленым горошком	120	3,15	9,87	30,41	223,08	0,02	0,00	0,06	0,12	1,7	48,6	14,9	0,42	0,018	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	Гематоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	2,10	3,80	12,20	91,40	0,01	0,00	0,00	0,00	2,0	6,6	0,4	0,12	0,04	0		
Итого:			23,74	26,64	107,74	744,84	0,43	121,32	0,10	1,54	247,7	263,8	81,8	6,66	0,428	7,68		
День 16 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша вязкая молочная "Дружба"	120	3,84	5,76	18,72	142,20	0,23	15,78	0,02	0,07	5,7	46,4	16,1	0,47	0,012	4,46	120211	120212
2	Какао-напиток на молоке	200	6,10	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:		16,84	13,73	76,33	506,20	0,83	53,96	0,83	1,53	97,1	95,5	41,4	0,88	0,222	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	200	5,80	5,80	0,68	78,20	0,08	1,42	0,04	0,30	51,5	99,9	16,2	0,66	0,1	7,2	110407	110408	
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,00	0,044	0	180601		
4	Азу из говядины	80	11,12	5,60	3,92	110,56	0,08	1,05	0,00	1,87	23,5	157,1	25,2	2,17	0,152	2,1	120503	120504	
5	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,86	5,79	26,28	168,60	0,17	0,00	0,02	0,06	14,9	158,8	106,6	3,56	0,09	0,408	130309	130310	
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:		26,97	25,02	90,89	674,18	0,65	41,33	0,06	4,28	231,8	466,6	182,7	8,51	0,548	15,8			
День 17 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Каша пшеничная молочная с курагой	120	4,56	4,80	27,43	171,36	0,08	17,10	0,04	0,10	12,6	66,1	24,3	0,77	0,012	3,96	120218	120219	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105		
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102		
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0			
5	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:		7,96	13,58	93,41	528,91	0,15	18,30	0,08	0,50	103,2	82,0	36,4	1,46	0,082	4,74			
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	200	0,70	5,20	8,32	82,80	0,08	8,50	0,02	0,22	41,6	116,3	28,5	4,14	0,14	3,63	110101	110102	
3	Птица отварная	80	12,00	4,40	0,53	87,60	0,06	3,30	0,03	0,02	22,6	110,8	19,4	1,26	0,128	1,2	120603	120604	
4	Соус молочный	30	0,27	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	120	3,72	3,36	36,36	200,16	0,05	0,00	0,02	0,06	4,7	28,0	6,1	0,60	0,012	1,8	130401	130402	
6	Кисель из ягод 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:		24,23	17,83	109,13	686,83	0,50	54,97	0,08	1,75	217,7	358,1	96,6	8,61	0,482	17,79			
День 18 (Суббота)																			
Завтрак																			
1	Запеканка из творога	120	18,48	4,92	19,44	171,36	0,06	0,25	0,06	0,42	155,18	220,78	25,69	0,74	0,264	22,98	120305	120306	
2	Соус молочный сладкий с ванилью	30	0,60	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:		30,63	16,71	80,62	572,98	0,41	15,95	0,16	1,18	412,9	395,4	42,3	1,87	0,834	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	200	3,00	3,40	5,00	62,60	0,08	9,22	0,02	0,22	36,0	56,0	25,1	0,86	0,06	4	110203	110204	
3	Тефтели 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	120	1,95	8,55	11,33	130,08	0,16	21,72	0,02	0,16	10,7	58,9	22,9	0,92	0,072	6,27	130101	130102	
6	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	1,40	0,00	24,00	96,00	0,21	4,00	0,06	0,70	21,0	16,0	23,0	0,7	0	0,4			
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103		
	Итого:		26,51	21,70	78,87	609,52	0,81	43,65	0,25	2,06	157,1	175,1	93,7	4,36	1,716	16,98			
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	120	2,64	4,56	17,76	122,40	0,04	9,78	0,02	0,32	49,2	41,8	21,1	0,88	0,036	6,27	130201	130202	
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105		
4	Хлеб зерновой пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	0,10	0,00	0,00	0,45	44,4	0,0	4,8	0,72	0,06	10	200101		
5	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:		16,27	25,17	45,44	481,18	0,19	189,78	0,02	1,07	174,5	75,8	54,5	3,40	0,2242	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-поре овощной	200	2,40	3,20	16,80	105,60	0,08	20,14	0,02	0,22	29,9	54,2	23,5	0,74	0,08	3,25	110405	110406
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,00	0,044	0	180601	
4	Говядина отварная	80	18,40	11,92	1,84	188,24	0,06	0,00	0,00	0,02	17,3	185,8	25,8	1,88	0,16	3,25	120509	120510
5	Соус томатный	30	0,18	1,32	1,98	20,52	0,09	4,50	0,11	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,09	0,39	140101	140102
6	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,86	5,79	26,28	168,60	0,17	0,00	0,02	0,06	14,9	158,8	106,6	3,56	0,09	0,408	130309	130310
7	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	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:		30,91	33,05	102,41	806,85	0,70	34,85	0,15	3,17	174,3	444,4	187,8	8,98	0,622	13,348		
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	200	1,60	3,00	10,00	73,40	0,04	2,46	0,02	0,10	13,4	67,4	12,2	1,62	0,04	39,43	110318	110319
3	Шницель рубленый куриный	100	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	120	1,92	3,72	12,12	90,00	0,06	7,51	0,00	2,38	25,7	54,1	23,1	0,85	0,06	4,89	130203	130204
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,16	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:		25,68	21,97	96,80	672,35	0,79	47,83	0,17	6,30	157,1	426,1	97,9	7,86	0,828	52,2		
День 21 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша вязкая молочная "Дружба"	120	3,84	5,76	18,72	142,20	0,23	15,78	0,02	0,07	5,7	46,4	16,1	0,47	0,012	4,46	120211	120212
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102	
4	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:		7,19	17,69	82,55	519,30	0,30	16,98	0,02	0,37	95,1	60,3	28,1	1,14	0,072	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	200	3,20	4,80	13,40	109,60	0,06	4,74	0,00	0,12	17,4	46,7	19,4	0,62	0,04	3,1	110301	110302
3	Птица отварная	80	12,00	4,40	0,53	87,60	0,06	3,30	0,03	0,02	22,6	110,8	19,4	1,26	0,128	1,2	120603	120604
4	Соус молочный	30	0,27	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	120	2,51	6,16	14,45	112,08	0,12	16,45	0,02	0,18	11,2	62,4	23,0	0,92	0,072	4,89	130103	130104
6	Компот из 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:		23,45	24,15	96,11	661,57	0,54	135,50	0,06	2,40	244,7	300,8	93,4	6,88	0,494	17,28		
День 22 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром запеченный	120	15,73	30,10	1,48	341,04	0,05	1,56	0,07	0,16	181,0	120,8	10,7	0,17	0,096	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:		20,48	33,07	25,05	482,32	0,12	4,42	0,07	0,48	233,0	208,5	30,3	2,07	0,136	5,93		
Обед																		
1	Салат из морской капусты «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	200	1,60	3,20	13,20	88,00	0,08	11,08	0,02	0,28	32,2	52,4	22,0	0,96	0,06	1,56	110403	110404
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,00	0,044	0	180601	
4	Говядина тушеная с картофелем	180	25,20	5,40	25,74	252,36	0,18	7,87	0,04	0,34	39,4	254,8	54,6	3,87	0,234	3,68	120511	120512
5	Компот из плодов сухих (курага)	200	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:		34,03	16,31	105,06	683,22	0,58	21,05	0,06	1,56	230,2	363,4	119,8	16,42	0,534	12,92		

День 23 (Пятница)

Завтрак

1	Запеканка из творога с яблоком	120	18,48	4,92	19,44	171,36	0,06	0,25	0,06	0,42	155,18	220,78	25,69	0,74	0,264	22,98	120311	120312
2	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	30	2,25	1,50	16,56	88,50	0,02	0,30	0,01	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06	0,114	2,7	140201	
3	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	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:		23,69	15,54	70,48	533,79	0,21	102,55	0,11	1,22	341,0	327,5	62,3	1,33	0,479	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	200	2,60	3,00	8,60	71,80	0,08	9,72	0,02	0,38	39,6	139,4	30,2	0,94	0,1	39,43	110316	110317	
3	Плов из индейки	180	14,76	8,64	42,30	306,00	0,36	3,53	2,90	1,06	64,8	368,3	88,8	4,61	0,216	0	120607	120608	
4	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	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:		25,22	16,27	112,85	677,67	0,67	32,69	2,93	2,57	198,4	621,3	166,6	9,07	0,528	48,67			
День 24 (Суббота)																			
Завтрак																			
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	150	5,46	5,07	27,69	169,20	0,60	12,00	0,00	3,00	30,0	48,0	0,0	3,36	0,45	6,75	120215		
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,48	160105		
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,3	200102		
4	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:		8,81	17,00	91,52	546,30	0,67	13,20	0,00	3,30	119,4	61,9	12,0	4,03	0,51	7,53			
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	200	1,40	3,60	7,40	67,60	0,08	8,48	0,02	0,22	38,2	113,9	28,2	4,12	0,14	3,63	110309	110310	
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,00	0,044	0	180601		
4	Капуста тушеная с колбасными изделиями	180	6,30	13,50	15,30	207,90	0,09	4,66	2,59	2,29	25,2	233,4	37,1	3,15	0,1	3,83	120517	120518	
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	1,40	0,00	24,00	96,00	0,21	4,00	0,06	0,70	21,0	16,0	23,0	0,7	0	0,4			
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,14	0,00	0,00	0,60	59,2	0,0	6,4	0,96	0,08	0,6	200102		
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	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:		15,59	27,48	102,27	711,53	0,68	23,33	2,67	5,44	213,1	437,5	116,2	9,83	0,484	11,59			
	Итого за 24 дня		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

*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

Эргетическая ценность завтрак
двух разовое питание

19,04	18,55	71,96	534,41	0,36	47,81	0,10	1,61	212,48	214,94	60,03	2,51	0,40	9,52
44,20	45,00	174,59	1268,44	1,02	99,97	0,54	4,26	416,08	570,07	186,26	10,59	0,89	34,89

2 неделя

Эргетическая ценность завтрак
двух разовое питание

17,57	15,61	73,23	516,16	0,30	17,83	0,07	1,39	216,62	203,28	54,67	2,00	0,28	4,64
46,33	39,59	173,35	1233,59	0,80	66,67	1,25	6,64	430,05	579,57	186,31	8,62	0,91	20,26

3 неделя

Эргетическая ценность завтрак
двух разовое питание

20,12	16,43	71,26	513,33	0,39	21,44	0,24	0,88	250,94	215,84	40,81	1,52	0,39	17,88
46,06	41,17	169,34	1228,79	1,02	76,79	0,60	3,80	448,88	550,41	150,84	8,44	1,07	45,93

4 неделя

Эргетическая ценность завтрак
двух разовое питание
3 разовое питание

17,60	22,98	62,27	529,80	0,36	59,43	0,20	1,30	213,40	180,09	37,65	2,26	0,37	13,30
43,41	46,18	164,85	1231,99	1,02	108,64	1,21	4,87	416,37	612,35	167,93	12,10	0,95	39,30
#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

ЗА 4 НЕДЕЛИ СРЕДНЕЕ

Среднее завтрак
Среднее 2х разовое

18,58	18,39	69,68	523,42	0,35	36,62	0,15	1,29	223,36	203,54	48,29	2,07	0,36	11,34
45,00	42,98	170,53	1240,70	0,97	88,02	0,90	4,89	427,84	578,10	172,84	9,94	0,96	35,10