

Примерное 14-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7, 7-11, 11-18 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях (кадетские школы-интернаты, кадетские школы, школы-интернаты, а также коррекционные учреждения)

Примерное 14-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7, 7-11, 11-18 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях (кадетские школы-интернаты, кадетские школы, школы-интернаты, а также коррекционные учреждения), **в части организации питания детей 3-7 лет**

Примерное 14-ти дневное меню для обучающихся в возрасте 3-7

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК (Вариант 1)	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг		I, мкг
День 1(понедельник)																	
Завтрак																	
1	Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,1	0,0	0,0	0,2	17,5	79,5	10,0	0,9	0,1	3,5	120501
2	Изделия макаронные отварные	50	1,8	1,5	11,8	67,5	0,0	0,0	4,5	0,3	7,0	15,5	2,9	0,3	0,0	15,4	130401
3	Чай с лимоном	180	0,0	0,0	14,5	58,7	0,0	1,4	0,0	0,0	5,0	6,0	0,4	0,1	0,0	0,0	160106
4	Огурцы свежие	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	3,0	0,0	0,0	6,9	12,6	4,2	0,2	0,0	0,9	100519
5	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
	Итого:		11,4	17,0	37,5	349,7	0,2	4,5	30,5	0,9	63,1	184,4	23,6	1,8	0,1	19,8	
Завтрак 2																	
1	Кекс "Столичный"	50	3,7	13,4	29,1	251,4	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7	0,1	4,6	170601
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104
	Итого:		13,7	19,4	44,7	409,4	0,2	2,0	98,0	0,7	414,0	384,3	43,5	0,9	0,6	22,6	
Обед																	
1	Салат из белокочанной капусты	40	0,8	2,8	2,9	40,7	0,0	13,2	0,0	1,3	83,2	13,8	7,1	0,3	0,0	3,1	100201
2	Суп куриный	150	4,5	3,4	7,1	70,4	0,0	3,9	7,1	0,8	13,8	44,0	13,0	0,6	0,0	9,3	110303
3	Зразы мясные с фаршем из яйца и ветчины	70	11,2	11,7	12,3	199,7	0,0	0,0	0,0	1,7	14,2	108,1	12,9	1,6	0,1	11,4	120527
4	Рис отварной	70	1,7	2,0	19,1	97,3	0,0	0,0	6,3	0,1	7,4	38,2	12,6	0,3	0,0	21,5	130301
5	Кисель клюквенный	200	0,1	0,0	25,5	103,1	0,0	2,4	0,0	0,2	7,5	6,4	2,4	0,2	0,0	0,0	160202
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103
	Итого:		22,0	21,0	97,0	656,3	0,2	19,5	13,4	4,7	230,7	327,3	60,5	4,3	0,2	49,3	
Полдник																	
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	
2	Кисель абрикосовый	180	0,5	0,0	17,3	70,9	0,0	0,4	0,0	0,5	18,1	16,6	9,5	0,3	0,0	0,0	160219 160228
	Итого:		2,0	2,0	32,2	154,3	0,0	0,4	2,0	1,2	23,9	34,6	13,5	0,7	0,0	0,0	
Ужин																	
1	Рагу из мяса птицы (курица)	140	11,8	10,9	16,0	201,7	0,1	10,1	29,4	1,4	29,8	128,0	31,9	1,6	0,1	28,0	120609
3	Напиток вишневый	180	0,1	0,0	15,5	63,1	0,0	1,6	0,0	0,0	4,4	3,2	2,8	0,1	0,0	0,2	160204 160231
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
	Итого:		14,5	11,7	51,7	363,6	0,2	11,7	29,4	2,0	88,9	198,0	42,3	2,5	0,2	30,2	
Ужин 2																	
1	Плоды в ассортименте (см. приложение 1)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110
	Итого:		0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	
	Итого за день		64,2	71,6	276,7	1999,0	0,8	52,1	173,4	9,8	843,1	1144,1	196,0	13,4	1,2	124,7	
День 2(вторник)																	
Завтрак																	
1	Каша рисовая на молоке	120	3,7	4,2	27,2	157,0	0,0	0,4	16,2	0,1	76,5	95,3	21,8	0,4	0,1	11,4	120203
2	Чай	180	0,0	0,0	14,4	57,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,2	0,0	0,0	0,0	0,0	160105
3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
	Итого:		7,4	6,8	51,9	294,7	0,1	0,4	16,2	0,5	85,9	117,3	27,9	0,9	0,1	12,1	
Завтрак 2																	
1	Ватрушка с творогом	60	7,6	4,6	27,4	181,3	0,1	0,2	10,8	1,2	61,2	153,7	11,5	0,6	0,1	5,6	190304
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	190	7,4	4,8	8,0	102,6	0,1	1,9	53,2	0,1	380,0	323,0	36,1	0,2	0,5	17,1	230102

	Итого:		15,0	9,3	35,4	283,9	0,2	2,1	64,0	1,3	441,2	476,7	47,6	0,8	0,6	22,7	
Обед																	
1	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	30	0,3	2,4	1,2	28,3	0,0	5,1	0,0	1,1	17,2	11,1	5,8	0,2	0,0	3,1	100549
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	150	4,7	5,2	9,1	101,1	0,1	8,3	4,5	1,2	92,6	76,9	20,9	1,3	0,1	11,6	110103
3	Говядина тушеная с черносливом	70	7,8	9,2	6,0	138,1	0,0	1,8	0,0	1,6	15,4	87,6	19,4	1,4	0,1	13,5	120513
4	Рагу из овощей	90	1,6	8,2	10,5	122,2	0,1	7,0	0,0	3,7	16,4	42,7	19,6	0,7	0,1	7,4	130203
5	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,3	0,1	32,4	132,6	0,0	18,0	0,0	0,1	11,1	6,9	3,9	0,2	0,0	0,6	160212
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103
	Итого:		18,4	26,2	89,3	667,5	0,2	40,2	4,5	8,4	257,4	341,9	82,2	5,2	0,2	40,2	
Полдник																	
1	Кекс с шоколадом	50	4,5	13,2	25,9	240,7	0,0	0,0	39,0	0,6	17,5	70,5	25,3	1,6	0,1	4,3	170604
2	Сок (см. приложение)	180	1,8	0,2	18,2	82,8	0,0	3,6	0,0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	0,0	0,0	160223
	Итого:		6,3	13,3	44,1	323,5	0,1	3,6	39,0	0,8	30,1	83,1	32,5	4,2	0,1	4,3	
Ужин																	
1	Котлеты рубленые из птицы	50	8,2	7,6	5,1	117,3	0,0	0,6	24,2	0,6	8,4	65,5	7,5	0,7	0,1	4,3	120613
2	Картофель отварной	50	1,0	2,3	8,3	57,6	0,1	5,1	7,5	0,1	10,3	30,3	11,8	0,5	0,0	12,5	130103
3	Напиток из плодов сухих (изюм)	180	0,4	0,1	25,0	103,0	0,0	0,0	0,1	0,1	13,4	20,9	6,8	0,5	0,0	0,0	160242
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
	Итого:		12,2	10,8	58,6	376,7	0,2	5,7	31,7	1,3	86,8	183,4	33,7	2,5	0,1	18,8	
Ужин 2																	
1	Булочка "Городская"	40	3,3	2,8	19,7	117,1	0,0	0,1	7,5	0,4	19,8	37,0	5,6	0,4	0,0	4,0	190102
1	Напиток витаминный	180	0,4	0,1	20,8	91,0	0,0	46,8	0,0	0,3	10,5	10,5	4,2	0,5	0,0	0,0	160238
	Итого:		3,7	2,9	40,5	208,1	0,1	46,9	7,5	0,7	30,2	47,5	9,9	0,9	0,1	4,0	
	Итого за день		63,1	69,4	319,8	2154,3	0,8	98,7	163,0	13,0	931,5	1249,8	233,8	14,5	1,2	102,1	
День 3 (среда)																	
Завтрак																	
1	Омлет с сыром запеченный	50	5,6	7,1	0,8	90,2	0,0	0,1	17,0	0,2	42,8	97,9	7,2	0,9	0,2	10,2	120302
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,4	3,1	22,9	135,7	2,2	0,5	13,5	0,0	127,3	103,4	27,0	1,6	0,1	15,3	160103
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113 140112 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
	Итого:		12,1	19,6	44,4	405,5	2,3	0,6	60,5	1,0	180,7	236,8	39,4	3,0	0,3	26,4	
Завтрак 2																	
1	Ватрушка с повидлом	50	3,2	2,1	22,0	119,6	0,0	0,3	1,5	0,9	21,2	37,3	6,7	0,6	0,0	4,2	190301-1
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103
	Итого:		9,0	7,1	30,0	225,6	0,2	2,3	57,5	1,0	421,2	377,3	44,7	0,8	0,6	22,2	
Обед																	
1	Салат витаминный с растительным маслом	40	0,4	6,1	4,1	72,9	0,0	6,5	0,0	2,7	36,3	9,0	5,3	0,4	0,0	2,7	100504
2	Суп из овощей на мясном бульоне	150	1,3	4,3	8,6	78,3	0,1	5,4	7,5	1,4	60,6	37,9	14,2	0,5	0,0	10,0	110305
3	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	70	9,6	10,3	3,4	144,0	0,0	0,3	9,2	0,9	71,5	111,6	15,1	1,3	0,1	10,8	120505
4	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,1	3,0	18,3	116,5	0,1	0,0	7,2	0,3	7,4	96,0	64,0	2,2	0,1	4,8	130309
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	22,4	92,5	0,0	5,6	0,0	0,0	6,3	3,1	1,7	0,2	0,0	0,0	160213
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103
	Итого:		19,3	24,7	86,8	649,5	0,3	17,8	23,9	6,0	286,8	374,2	113,0	6,0	0,3	32,4	
Полдник																	
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	
2	Фиточай	180	0,0	0,0	18,0	71,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107

	Итого:		1,5	2,0	32,9	155,2	0,0	0,0	2,0	0,7	6,3	18,0	4,0	0,5	0,0	0,0	
Ужин																	
1	Гуляш из мяса птицы	50	6,1	5,1	1,6	71,6	0,0	1,1	17,5	0,3	6,0	44,8	5,9	0,5	0,0	5,4	120601
2	Овощи запечённые	50	1,2	3,2	9,4	71,4	0,1	5,9	0,0	1,4	9,8	34,3	13,3	0,5	0,0	5,1	130111
3	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	19,2	77,7	0,0	1,3	0,0	0,0	2,6	1,4	1,1	0,3	0,0	0,3	160217 160230
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103
	Итого:		12,6	10,0	70,5	418,3	0,2	8,2	17,5	2,7	127,8	214,1	35,5	3,0	0,1	14,8	
Ужин 2																	
1	Фрукты в ассортименте (см. приложение 1)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106
	Итого:		0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	
	Итого за день		55,2	63,5	271,3	1888,4	3,0	63,2	161,5	11,6	1054,3	1235,7	246,5	13,4	1,3	95,8	
День 4 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Сырники из творога с соусом шоколадным	60	9,1	5,1	17,5	151,7	0,1	0,2	24,2	0,3	90,5	261,6	14,7	0,5	0,1	2,9	120313
2	Чай с лимоном	180	0,0	0,0	14,5	58,7	0,0	1,4	0,0	0,0	5,0	6,0	0,4	0,1	0,0	0,0	160106
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
	Итого:		12,9	8,6	42,3	299,2	0,1	1,7	50,2	0,7	122,2	338,3	21,2	0,9	0,2	2,9	
Завтрак 2																	
1	Пирожок яблочный	50	2,8	3,5	30,6	163,3	0,0	0,1	10,4	0,5	8,8	25,0	5,1	0,5	0,0	3,8	190204
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104
	Итого:		12,8	9,5	46,2	321,3	0,2	2,1	66,4	0,6	408,8	365,0	43,1	0,7	0,6	21,8	
Обед																	
1	Салат овощной с фасолью	30	1,1	3,1	4,6	51,2	0,0	2,2	0,0	1,4	21,4	29,8	8,7	0,4	0,0	0,0	100562
2	Суп картофельный с рыбой	150	6,1	3,1	8,5	86,7	0,1	5,6	4,8	1,1	73,0	90,6	28,4	0,8	0,1	9,7	110314
3	Шницель рубленый куриный	70	12,4	11,3	10,4	186,0	0,1	1,0	36,3	0,9	32,7	109,9	13,5	1,0	0,1	7,6	120615
4	Изделия макаронные отварные	90	3,3	2,6	21,2	121,5	0,1	0,0	8,1	0,5	12,6	27,9	5,2	0,5	0,0	27,7	130401
5	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,3	70,1	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1	0,0	0,2	160204 160231
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103
	Итого:		26,7	21,2	92,0	660,7	0,3	10,6	49,2	4,6	249,4	378,7	71,5	4,3	0,2	49,2	
Полдник																	
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	
2	Сок (см. приложение)	180	1,8	0,2	18,2	82,8	0,0	3,6	0,0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	0,0	0,0	160223
	Итого:		3,3	2,1	33,1	166,2	0,0	3,6	2,0	0,9	18,4	30,6	11,2	2,9	0,0	0,0	
Ужин																	
1	Котлеты из говядины	50	7,4	7,5	6,4	122,5	0,0	0,0	0,0	1,0	7,0	76,5	9,4	1,1	0,1	6,2	120523
2	Рис отварной	50	1,2	1,4	13,7	69,5	0,0	0,0	4,5	0,1	5,3	27,3	9,0	0,2	0,0	15,4	130301
3	Кисель абрикосовый	180	0,5	0,0	17,3	70,9	0,0	0,4	0,0	0,5	18,1	16,6	9,5	0,3	0,0	0,0	160219 160228
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
	Итого:		13,3	10,3	67,8	414,1	0,1	0,4	4,5	2,5	89,8	204,0	38,0	2,7	0,1	23,6	
Ужин 2																	
1	Чай с молоком с сахаром	180	1,9	2,0	17,3	95,3	0,0	0,4	9,5	0,0	79,8	62,5	8,8	0,1	0,1	5,7	160108
2	Булочка Домашняя	40	2,9	3,7	24,2	141,4	0,0	0,0	11,5	0,5	6,7	24,0	4,3	0,3	0,0	3,7	190134
	Итого:		4,8	5,7	41,5	236,7	0,1	0,4	21,0	0,5	86,5	86,5	13,1	0,5	0,1	9,4	
	Итого за день		73,7	57,4	322,8	2098,2	0,8	18,7	193,3	9,7	975,0	1403,1	198,1	12,0	1,2	106,9	
День 5 (пятница)																	

Завтрак																	
1	Каша гречневая на молоке	120	4,9	5,8	18,0	144,1	0,1	0,5	22,0	0,2	109,9	133,1	48,2	1,3	0,2	14,4	120207
2	Какао на молоке	180	3,3	3,1	19,5	120,1	0,0	0,5	12,2	0,0	103,1	97,3	26,6	0,9	0,1	7,3	160101
3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
	Итого:		11,9	11,6	47,7	344,4	0,1	1,0	34,1	0,5	218,9	247,2	80,9	2,7	0,3	22,4	
Завтрак 2																	
1	Кекс с шоколадом	50	4,5	13,2	25,9	240,7	0,0	0,0	39,0	0,6	17,5	70,5	25,3	1,6	0,1	4,3	170604
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102
	Итого:		12,3	18,2	34,3	348,7	0,2	2,0	95,0	0,7	417,5	410,5	63,3	1,8	0,6	22,3	
Обед																	
1	Салат из белокочанной капусты	40	0,8	2,8	2,9	40,7	0,0	13,2	0,0	1,3	83,2	13,8	7,1	0,3	0,0	3,1	100201
2	Суп гороховый на мясном бульоне	160	6,0	4,2	32,2	190,7	0,2	3,4	0,0	2,0	30,4	91,6	25,5	1,5	0,1	8,1	110307-3
3	Плов мясной	140	16,8	7,7	25,5	238,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	120551
4	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103
	Итого:		27,4	15,8	111,0	698,2	0,2	18,4	0,0	4,1	220,6	223,5	46,9	3,4	0,1	15,2	
Полдник																	
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	
2	Чай	180	0,0	0,0	14,4	57,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,2	0,0	0,0	0,0	0,0	160105
	Итого:		1,5	2,0	29,3	140,9	0,0	0,0	2,0	0,7	9,4	23,2	4,0	0,5	0,0	0,0	
Ужин																	
1	Жаркое по-домашнему (говядина)	130	15,1	16,0	11,7	251,8	0,1	8,0	0,0	2,2	23,8	182,6	33,5	2,7	0,2	28,2	120511
2	Напиток из плодов сухих (изюм)	180	0,4	0,1	25,0	103,0	0,0	0,0	0,1	0,1	13,4	20,9	6,8	0,5	0,0	0,0	160242
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
	Итого:		19,6	17,5	67,2	506,0	0,2	8,0	0,1	3,1	96,6	287,1	50,5	4,3	0,2	30,2	
Ужин 2																	
1	Отвар шиповника	180	0,5	0,2	24,9	112,7	0,0	93,6	0,0	0,5	9,2	2,4	2,4	0,5	0,0	0,0	160214
2	Булочка "Городская"	40	3,3	2,8	19,7	117,1	0,0	0,1	7,5	0,4	19,8	37,0	5,6	0,4	0,0	4,0	190102
	Итого:		3,8	3,0	44,7	229,8	0,1	93,7	7,5	1,0	29,0	39,4	8,1	0,9	0,1	4,0	
	Итого за день		76,6	68,0	334,2	2268,0	0,8	123,1	138,7	10,1	991,8	1230,8	253,7	13,7	1,3	94,0	
День 6 (суббота)																	
Завтрак																	
1	Каша манная молочная	120	3,9	4,6	18,1	130,3	0,0	0,5	18,9	0,3	99,2	84,8	13,8	0,3	0,1	12,6	120205
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,4	3,1	22,9	135,7	2,2	0,5	13,5	0,0	127,3	103,4	27,0	1,6	0,1	15,3	160103
3	Колбаса полукопченая	10	1,7	3,9	0,0	42,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	21,4	2,2	0,3	0,0	0,7	100100
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113 140112 140110
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
	Итого:		12,2	21,0	61,7	487,6	2,3	1,0	62,4	1,1	240,1	245,0	48,2	2,6	0,3	29,5	
Завтрак 2																	
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0	
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	190	5,5	4,8	7,6	100,7	0,1	1,9	53,2	0,1	380,0	323,0	36,1	0,2	0,5	17,1	230103
	Итого:		10,0	10,6	52,2	350,9	0,2	1,9	59,2	2,2	397,4	377,0	48,1	1,5	0,5	17,1	
Обед																	
1	Салат из свеклы с сыром	30	0,9	3,7	2,2	46,3	0,0	2,5	6,2	1,4	14,9	23,9	6,4	0,4	0,0	3,1	100408-1
2	Солянка	150	5,4	5,9	1,5	73,5	0,0	2,1	4,5	0,8	39,6	46,8	8,0	0,6	0,0	6,8	110205
3	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным	70	13,3	5,6	1,9	126,5	0,2	23,5	4129,8	1,1	208,2	256,6	14,0	5,0	1,6	13,2	120515
4	Каша гречневая рассыпчатая	90	4,6	3,4	20,6	131,1	0,2	0,0	8,1	0,3	8,4	108,0	72,0	2,4	0,1	5,5	130309

5	Напиток смородиновый	200	0,1	0,1	21,0	86,0	0,0	14,0	0,0	0,1	5,6	4,6	4,3	0,2	0,0	0,1	160207 160229
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103
	Итого:		28,1	19,8	77,2	608,6	0,5	42,1	4148,6	4,4	381,5	556,7	117,4	10,1	1,7	32,7	
Полдник																	
1	Вагрушка с творогом	50	6,3	3,8	22,9	151,1	0,1	0,1	9,0	1,0	51,0	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304
2	Напиток витаминный	180	0,4	0,1	20,8	91,0	0,0	46,8	0,0	0,3	10,5	10,5	4,2	0,5	0,0	0,0	160238
	Итого:		6,7	4,0	43,7	242,0	0,1	46,9	9,0	1,3	61,4	138,6	13,8	1,0	0,1	4,7	
Ужин																	
1	Тефтели рыбные с соусом томатным	70	7,2	1,4	9,4	79,4	0,1	1,7	4,3	0,9	135,8	201,7	15,2	0,5	0,0	52,1	120403
2	Пюре картофельное	50	1,1	1,6	7,3	48,6	0,1	4,3	5,6	0,1	17,5	32,3	11,0	0,4	0,0	10,4	130101
3	Кисель яблочный	180	0,1	0,1	25,8	104,2	0,0	2,7	0,0	0,1	9,7	7,8	2,4	0,6	0,0	0,5	160224 160218
4	Булочка "Любимая"	50	3,7	4,8	29,0	173,9	0,1	0,0	14,6	0,7	9,0	32,1	5,5	0,5	0,0	4,9	190107
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
	Итого:		14,8	8,8	91,7	505,0	0,2	8,7	24,5	2,2	226,7	340,7	41,8	2,8	0,1	69,9	
Ужин 2																	
1	Флоды в ассортименте (см. приложение 1)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106
	Итого:		0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	
	Итого за день		72,5	64,4	333,2	2228,3	3,3	134,8	4303,7	11,4	1338,6	1673,4	279,2	18,1	2,8	154,0	
День 7 (воскресенье)																	
Завтрак																	
1	Каша овсяная на молоке	120	3,3	5,4	15,4	123,6	0,1	0,3	17,7	0,3	65,2	93,6	26,6	0,6	0,1	10,8	120209
2	Чай с лимоном	180	0,0	0,0	14,5	58,7	0,0	1,4	0,0	0,0	5,0	6,0	0,4	0,1	0,0	0,0	160106
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113 140112 140110
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
	Итого:		8,7	17,8	50,5	398,2	0,1	1,8	73,7	1,1	102,7	189,1	35,7	1,3	0,1	11,7	
Завтрак 2																	
1	Булочка с изюмом	50	4,4	3,9	26,5	158,6	0,1	0,1	10,1	0,6	28,1	52,4	8,5	0,6	0,1	5,1	190104
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	180	5,2	5,8	6,8	106,2	0,1	1,8	50,4	0,1	360,0	306,0	34,2	0,2	0,5	16,2	230101
	Итого:		9,7	9,6	33,4	264,8	0,2	1,9	60,5	0,7	388,1	358,4	42,7	0,8	0,5	21,3	
Обед																	
1	Салат овощной с фасолью	40	1,4	4,2	6,1	68,3	0,1	2,9	0,0	1,8	28,6	39,7	11,6	0,5	0,0	0,0	100562
2	Суп с фрикадельками	150	3,9	3,8	9,8	89,5	0,1	6,8	0,0	0,7	15,3	66,0	19,0	1,0	0,1	11,5	110311
3	Плов куриный	130	7,3	0,5	28,1	146,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	120606
4	Кисель абрикосовый	200	0,5	0,0	19,2	78,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160219 160228
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103
	Итого:		18,4	10,1	103,5	580,2	0,2	10,2	0,0	4,2	173,4	257,8	56,3	3,6	0,1	15,5	
Полдник																	
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0	
2	Чай с молоком с сахаром	180	1,9	2,0	17,3	95,3	0,0	0,4	9,5	0,0	79,8	62,5	8,8	0,1	0,1	5,7	160108
	Итого:		6,4	7,9	62,0	345,5	0,1	0,4	15,5	2,1	97,2	116,5	20,8	1,4	0,1	5,7	
Ужин																	
1	Запеканка картофельная с мясом	130	12,7	12,2	23,0	253,4	0,2	13,0	11,7	0,4	31,5	176,8	40,5	2,6	0,2	30,4	120534

2	Напиток вишневый	180	0,1	0,0	15,5	63,1	0,0	1,6	0,0	0,0	4,4	3,2	2,8	0,1	0,0	0,2	160204 160231
3	Гематоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	1,2	0,6	15,1	70,8	0,0	0,0	20,0	0,0	2,0	6,6	0,4	0,1	0,0	0,0	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
	Итого:		18,1	14,2	84,1	538,4	0,3	14,6	31,7	1,3	97,3	270,3	53,9	3,9	0,2	32,6	
Ужин 2																	
1	Флоды в ассортименте (см. приложение 1)	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	210102
	Итого:		1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	
	Итого за день		62,9	60,0	348,1	2204,6	0,9	136,8	181,4	9,8	920,0	1233,5	232,9	11,5	1,2	90,3	
	Итого за 7 дней		66,88	64,91	315,16	2120,10	1,48	89,63	759,28	10,75	1007,76	1310,06	234,30	13,80	1,45	109,69	
День 8 (понедельник)																	
Завтрак																	
1	Омлет с сыром запеченный	50	5,6	7,1	0,8	90,2	0,0	0,1	17,0	0,2	42,8	97,9	7,2	0,9	0,2	10,2	120302
2	Чай	180	0,0	0,0	14,4	57,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,2	0,0	0,0	0,0	0,0	160105
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113 140112 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
	Итого:		8,7	16,5	35,9	327,2	0,1	0,1	47,0	1,0	56,9	138,6	12,4	1,5	0,2	11,1	
Завтрак 2																	
1	Кекс с цукатами	50	3,7	13,4	29,2	251,8	0,0	0,0	42,0	0,6	14,9	44,2	6,3	0,6	0,1	4,6	170607
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104
	Итого:		13,7	19,4	44,8	409,8	0,2	2,0	98,0	0,7	414,9	384,2	44,3	0,8	0,6	22,6	
Обед																	
1	Салат из белокочанной капусты	30	0,6	2,1	2,2	30,5	0,0	9,9	0,0	1,0	62,4	10,3	5,3	0,2	0,0	2,3	100201
2	Суп куриный	150	4,5	3,4	7,1	70,4	0,0	3,9	7,1	0,8	13,8	44,0	13,0	0,6	0,0	9,3	110303
3	Котлеты из говядины	70	10,4	10,4	9,0	171,5	0,0	0,0	0,0	1,4	9,8	107,1	13,1	1,5	0,1	8,7	120523
4	Рис отварной	90	2,2	2,5	24,6	125,1	0,0	0,0	8,1	0,2	9,5	49,1	16,1	0,4	0,0	27,7	130301
5	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,8	0,0	28,1	116,9	0,0	0,6	0,0	0,9	26,2	23,4	16,8	0,6	0,0	0,0	160210
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
	Итого:		22,7	20,0	101,4	665,6	0,2	14,5	15,2	5,1	181,0	317,5	74,6	4,4	0,2	50,0	
Полдник																	
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	
2	Фиточай	180	0,0	0,0	18,0	71,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107
	Итого:		1,5	2,0	32,9	155,2	0,0	0,0	2,0	0,7	6,3	18,0	4,0	0,5	0,0	0,0	
Ужин																	
1	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	50	6,9	7,3	2,4	102,9	0,0	0,2	6,6	0,6	51,1	79,7	10,8	0,9	0,1	7,7	120505
2	Картофель запеченный	50	1,1	1,7	8,6	53,9	0,1	5,3	0,0	0,7	9,7	30,9	12,2	0,5	0,0	10,1	130106
3	Компот из плодов свежих (апельсины)	180	0,2	0,1	29,2	119,3	0,0	16,2	0,0	0,1	10,0	6,2	3,5	0,2	0,0	0,5	160212
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
	Итого:		10,8	9,9	60,3	374,9	0,1	21,7	6,6	1,9	125,5	183,6	34,1	2,5	0,1	20,4	
Ужин 2																	
1	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	19,2	77,7	0,0	1,3	0,0	0,0	2,6	1,4	1,1	0,3	0,0	0,3	160217 160230
2	Булочка Домашняя	40	2,9	3,7	24,2	141,4	0,0	0,0	11,5	0,5	6,7	24,0	4,3	0,3	0,0	3,7	190134
	Итого:		2,9	3,8	43,4	219,2	0,0	1,3	11,5	0,5	9,3	25,3	5,4	0,7	0,0	4,0	
	Итого за день		60,3	71,5	318,7	2152,0	0,7	39,5	180,4	10,0	793,9	1067,3	174,8	10,3	1,2	108,0	
День 9 (вторник)																	

Завтрак																	
1	Каша пшенная	120	3,5	4,0	17,1	118,8	0,1	0,3	14,0	0,1	61,7	84,2	21,4	0,6	0,1	10,5	120201
2	Какао на молоке	180	3,3	3,1	19,5	120,1	0,0	0,5	12,2	0,0	103,1	97,3	26,6	0,9	0,1	7,3	160101
3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
	Итого:		10,5	9,8	46,9	319,1	0,1	0,8	26,2	0,4	170,7	198,3	54,1	2,0	0,2	18,5	
Завтрак 2																	
1	Ватрушка с повидлом	50	3,2	2,1	22,0	119,6	0,0	0,3	1,5	0,9	21,2	37,3	6,7	0,6	0,0	4,2	190301-1
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	190	7,4	4,8	8,0	102,6	0,1	1,9	53,2	0,1	380,0	323,0	36,1	0,2	0,5	17,1	230102
	Итого:		10,6	6,8	29,9	222,2	0,2	2,2	54,7	1,0	401,2	360,3	42,8	0,8	0,6	21,3	
Обед																	
1	Винегрет	30	0,5	2,5	2,7	35,0	0,0	2,5	0,0	1,1	11,5	14,3	6,4	0,3	0,0	2,6	100501
2	Суп с фасолью на мясном бульоне	150	2,3	3,3	9,3	77,0	0,1	3,9	0,0	1,4	50,9	65,2	17,8	0,8	0,0	9,6	110309
3	Азу из говядины с соусом томатным	70	9,7	10,8	3,2	146,4	0,0	2,0	0,0	1,8	12,0	96,0	13,5	1,4	0,1	14,1	120503
4	Каша гречневая рассыпчатая	90	4,6	3,4	20,6	131,1	0,2	0,0	8,1	0,3	8,4	108,0	72,0	2,4	0,1	5,5	130309
5	Кисель вишневый	200	0,1	0,0	26,6	106,9	0,0	2,4	0,0	0,0	11,1	9,4	4,2	0,1	0,0	0,3	160225 160221
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103
	Итого:		21,0	21,1	92,5	641,6	0,4	10,8	8,1	5,4	198,6	409,6	126,5	6,6	0,2	36,1	
Полдник																	
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	
2	Напиток смородиновый	180	0,1	0,1	18,9	77,4	0,0	12,6	0,0	0,1	5,1	4,2	3,9	0,2	0,0	0,1	160207 160229
	Итого:		1,6	2,0	33,8	160,8	0,0	12,6	2,0	0,8	10,9	22,2	7,9	0,6	0,0	0,1	
Ужин																	
1	Рагу из мяса птицы (курица)	140	11,8	10,9	16,0	201,7	0,1	10,1	29,4	1,4	29,8	128,0	31,9	1,6	0,1	28,0	120609
2	Напиток клюквенный	180	0,1	0,0	18,4	74,8	0,0	1,6	0,0	0,1	2,1	1,2	1,6	0,1	0,0	0,0	160206
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
	Итого:		14,5	11,7	54,6	375,4	0,2	11,7	29,4	2,1	86,5	196,0	41,1	2,6	0,1	30,0	
Ужин 2																	
1	Отвар шиповника	180	0,5	0,2	24,9	112,7	0,0	93,6	0,0	0,5	9,2	2,4	2,4	0,5	0,0	0,0	160214
2	Булочка "Городская"	50	4,1	3,5	24,6	146,4	0,1	0,1	9,4	0,5	24,7	46,2	7,0	0,5	0,1	4,9	190102
	Итого:		4,6	3,7	49,6	259,1	0,1	93,7	9,4	1,1	33,9	48,6	9,5	1,0	0,1	4,9	
	Итого за день		62,8	55,2	307,2	1978,1	0,9	131,7	129,8	10,8	901,9	1234,9	281,9	13,5	1,2	111,0	
День 10 (среда)																	
Завтрак																	
1	Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,1	0,0	0,0	0,2	17,5	79,5	10,0	0,9	0,1	3,5	120501
2	Изделия макаронные отварные	180	6,6	5,2	42,3	243,0	0,1	0,0	16,2	1,0	25,3	55,9	10,4	1,1	0,0	55,4	130401
3	Помидоры свежие	10	0,1	0,0	0,4	2,4	0,0	2,5	0,0	0,1	1,4	2,6	2,0	0,1	0,0	0,2	100520
4	Чай с лимоном	180	0,0	0,0	14,5	58,7	0,0	1,4	0,0	0,0	5,0	6,0	0,4	0,1	0,0	0,0	160106
5	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
	Итого:		16,1	20,7	67,7	523,4	0,2	4,0	42,2	1,6	75,9	214,8	28,9	2,5	0,1	59,1	
Завтрак 2																	
1	Кекс "Столичный"	50	3,7	13,4	29,1	251,4	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7	0,1	4,6	170601
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103
	Итого:		9,5	18,4	37,1	357,4	0,2	2,0	98,0	0,7	414,0	384,3	43,5	0,9	0,6	22,6	
Обед																	
1	Салат овощной с фасолью	30	1,1	3,1	4,6	51,2	0,0	2,2	0,0	1,4	21,4	29,8	8,7	0,4	0,0	0,0	100562
2	Солянка	150	5,4	5,9	1,5	73,5	0,0	2,1	4,5	0,8	39,6	46,8	8,0	0,6	0,0	6,8	110205

3	Котлеты рубленые из птицы	70	11,5	10,7	7,2	164,2	0,0	0,9	33,8	0,9	11,8	91,6	10,6	0,9	0,1	6,0	120613
4	Пюре картофельное	90	2,0	3,0	13,2	87,5	0,1	7,8	10,1	0,1	31,5	58,1	19,8	0,7	0,1	18,8	130101
5	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103
	Итого:		25,6	24,0	76,7	613,7	0,3	16,9	48,4	4,0	223,1	357,2	67,6	7,0	0,3	35,6	
Полдник																	
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	
2	Кисель яблочный	180	0,1	0,1	25,8	104,2	0,0	2,7	0,0	0,1	9,7	7,8	2,4	0,6	0,0	0,5	160224 160218
	Итого:		1,6	2,1	40,7	187,6	0,0	2,7	2,0	0,8	15,5	25,8	6,4	1,1	0,0	0,5	
Ужин																	
1	Гуляш из мяса птицы	50	6,1	5,1	1,6	71,6	0,0	1,1	17,5	0,3	6,0	44,8	5,9	0,5	0,0	5,4	120601
2	Рис, припущенный с томатом	70	1,8	2,0	19,4	99,0	0,0	0,8	6,3	0,1	3,3	38,4	13,1	0,3	0,0	3,7	130301-1
3	Напиток из плодов сухих (изюм)	180	0,4	0,1	25,0	103,0	0,0	0,0	0,1	0,1	13,4	20,9	6,8	0,5	0,0	0,0	160242
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
	Итого:		12,4	8,6	76,5	424,8	0,1	1,8	23,9	1,3	82,1	187,7	36,0	2,4	0,1	11,0	
Ужин 2																	
1	Фрукты в ассортименте (см. приложение 1)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106
	Итого:		0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	
	Итого за день		66,0	73,9	305,4	2141,1	0,9	61,6	214,5	8,6	842,1	1185,1	192,4	13,9	1,1	128,9	
День 11 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Оладьи	45	6,1	1,4	3,2	49,5	0,0	0,1	1,9	1,4	23,2	37,1	6,2	0,4	0,0	0,0	10
2	Молоко стуженное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,8	0,0	0,1	4,2	0,0	30,7	21,9	3,4	0,0	0,0	0,9	140201
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,4	3,1	22,9	135,7	2,2	0,5	13,5	0,0	127,3	103,4	27,0	1,6	0,1	15,3	160103
4	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	
	Итого:		11,7	7,2	46,5	301,4	2,2	0,7	21,6	2,1	187,0	180,4	40,6	2,4	0,2	16,2	
Завтрак 2																	
1	Кекс с шоколадом	50	4,5	13,2	25,9	240,7	0,0	0,0	39,0	0,6	17,5	70,5	25,3	1,6	0,1	4,3	170604
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104
	Итого:		14,5	19,2	41,5	398,7	0,2	2,0	95,0	0,7	417,5	410,5	63,3	1,8	0,6	22,3	
Обед																	
1	Салат витаминный с растительным маслом	40	0,4	6,1	4,1	72,9	0,0	6,5	0,0	2,7	36,3	9,0	5,3	0,4	0,0	2,7	100504
2	Уха ростовская	150	4,2	3,3	8,5	81,2	0,1	9,2	1,9	1,7	78,5	130,4	20,1	0,7	0,1	34,8	110316
3	Котлеты из говядины	70	10,4	10,4	9,0	171,5	0,0	0,0	0,0	1,4	9,8	107,1	13,1	1,5	0,1	8,7	120523
4	Рагу из овощей	80	1,4	7,3	9,4	108,7	0,1	6,2	0,0	3,3	14,6	37,9	17,4	0,6	0,0	6,6	130203
5	Кисель абрикосовый	200	0,5	0,0	19,2	78,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160219 160228
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103
	Итого:		20,7	28,2	80,2	658,3	0,3	22,3	1,9	10,3	264,0	419,6	79,0	5,0	0,2	56,8	
Полдник																	
1	Булочка с изюмом	50	4,4	3,9	26,5	158,6	0,1	0,1	10,1	0,6	28,1	52,4	8,5	0,6	0,1	5,1	190104
2	Чай с молоком с сахаром	180	1,9	2,0	17,3	95,3	0,0	0,4	9,5	0,0	79,8	62,5	8,8	0,1	0,1	5,7	160108
	Итого:		6,3	5,9	43,9	253,9	0,1	0,5	19,5	0,6	107,9	115,0	17,4	0,7	0,1	10,8	
Ужин																	
1	Тефтели с рисом с соусом томатным	60	5,0	4,6	5,5	82,7	0,0	0,8	0,0	0,5	4,2	56,7	9,6	0,8	0,0	4,8	120521
2	Картофель запеченный	50	1,1	1,7	8,6	53,9	0,1	5,3	0,0	0,7	9,7	30,9	12,2	0,5	0,0	10,1	130106
3	Напиток вишневый	180	0,1	0,0	15,5	63,1	0,0	1,6	0,0	0,0	4,4	3,2	2,8	0,1	0,0	0,2	160204 160231

4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
	Итого:		8,8	7,1	49,8	298,5	0,1	7,7	0,0	1,7	73,1	157,6	32,2	2,2	0,1	17,2	
Ужин 2																	
1	Фиточай	180	0,0	0,0	18,0	71,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107
2	Булочка Домашняя	40	2,9	3,7	24,2	141,4	0,0	0,0	11,5	0,5	6,7	24,0	4,3	0,3	0,0	3,7	190134
	Итого:		2,9	3,7	42,2	213,2	0,0	0,0	11,5	0,5	7,2	24,0	4,3	0,4	0,0	3,7	
	Итого за день		64,9	71,3	304,0	2124,1	2,9	33,1	149,6	16,0	1056,7	1307,0	236,8	12,6	1,3	127,0	
День 12 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Сырники из творога с соусом ягодным	60	8,8	4,9	19,9	159,0	0,1	0,2	24,0	0,3	87,6	255,4	11,5	0,4	0,1	2,8	120313
2	Чай	180	0,0	0,0	14,4	57,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,2	0,0	0,0	0,0	0,0	160105
3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
	Итого:		12,6	7,6	44,5	296,7	0,1	0,2	24,0	0,6	97,1	277,4	17,6	0,9	0,1	3,5	
Завтрак 2																	
1	Кекс с цукатами	50	3,7	13,4	29,2	251,8	0,0	0,0	42,0	0,6	14,9	44,2	6,3	0,6	0,1	4,6	170607
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102
	Итого:		11,5	18,4	37,6	359,8	0,2	2,0	98,0	0,7	414,9	384,2	44,3	0,8	0,6	22,6	
Обед																	
1	Винегрет	30	0,5	2,5	2,7	35,0	0,0	2,5	0,0	1,1	11,5	14,3	6,4	0,3	0,0	2,6	100501
2	Суп гороховый на курином бульоне	160	6,0	4,2	32,2	190,7	0,2	3,4	0,0	2,0	30,4	91,6	25,5	1,5	0,1	8,1	110307
3	Гуляш из мяса птицы	70	8,5	7,2	2,2	100,3	0,0	1,5	24,5	0,4	8,4	62,7	8,2	0,7	0,1	7,5	120601
4	Рис отварной	80	2,0	2,3	21,9	111,2	0,0	0,0	7,2	0,1	8,4	43,7	14,4	0,3	0,0	24,6	130301
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	22,4	92,5	0,0	5,6	0,0	0,0	6,3	3,1	1,7	0,2	0,0	0,0	160213
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103
	Итого:		20,9	17,1	111,4	674,9	0,3	12,9	31,7	4,3	169,7	332,1	68,7	4,4	0,2	46,8	
Полдник																	
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	
2	Напиток витаминный	180	0,4	0,1	20,8	91,0	0,0	46,8	0,0	0,3	10,5	10,5	4,2	0,5	0,0	0,0	160238
	Итого:		1,9	2,1	35,7	174,4	0,0	46,8	2,0	1,0	16,3	28,5	8,2	0,9	0,0	0,0	
Ужин																	
1	Жаркое по-домашнему (говядина)	140	16,3	17,3	12,6	271,2	0,1	8,7	0,0	2,3	25,6	196,6	36,1	2,9	0,2	30,3	120511
2	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	19,2	77,7	0,0	1,3	0,0	0,0	2,6	1,4	1,1	0,3	0,0	0,3	160217 160230
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103
	Итого:		20,1	18,3	61,9	494,1	0,2	9,9	0,0	3,1	132,9	314,8	49,8	4,7	0,2	34,6	
Ужин 2																	
1	Компот из плодов сухих (курага)	180	0,7	0,0	25,3	105,2	0,0	0,6	0,0	0,8	23,6	21,0	15,1	0,5	0,0	0,0	160210
2	Булочка "Городская"	50	4,1	3,5	24,6	146,4	0,1	0,1	9,4	0,5	24,7	46,2	7,0	0,5	0,1	4,9	190102
	Итого:		4,8	3,6	50,0	251,6	0,1	0,7	9,4	1,3	48,3	67,2	22,1	1,0	0,1	4,9	
	Итого за день		71,8	67,1	341,1	2251,6	0,9	72,5	165,1	11,1	879,1	1404,1	210,7	12,8	1,2	112,4	
День 13 (суббота)																	
Завтрак																	
1	Каша овсяная на молоке	120	3,3	5,4	15,4	123,6	0,1	0,3	17,7	0,3	65,2	93,6	26,6	0,6	0,1	10,8	120209
2	Какао на молоке	180	3,3	3,1	19,5	120,1	0,0	0,5	12,2	0,0	103,1	97,3	26,6	0,9	0,1	7,3	160101
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113 140112 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102

	Итого:		9,7	17,9	55,5	423,2	0,1	0,8	59,9	1,1	178,8	226,4	58,4	2,1	0,2	19,0		
Завтрак 2																		
1	Вагрушка с творогом	50	6,3	3,8	22,9	151,1	0,1	0,1	9,0	1,0	51,0	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304	
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	
	Итого:		12,1	8,8	30,9	257,1	0,2	2,1	65,0	1,1	451,0	468,1	47,6	0,7	0,6	22,7		
Обед																		
1	Салат из свеклы с сыром	40	1,2	5,0	3,0	61,7	0,0	3,4	8,3	1,8	19,9	31,9	8,5	0,5	0,0	4,1	100408-1	
2	Суп-поре куриный	160	8,5	6,7	27,1	196,0	0,1	0,7	11,1	2,0	31,9	77,6	12,1	0,9	0,1	8,1	110407-1	
3	Печень тушенная (говяжья) с соусом сметанным	90	18,4	6,9	1,9	164,4	0,3	32,8	5777,7	1,4	265,3	356,1	19,2	6,9	2,2	17,9	120515	
4	Каша гречневая рассыпчатая с луком	80	4,7	5,6	21,8	156,7	0,2	1,5	0,0	2,3	12,6	116,3	74,2	2,5	0,1	5,3	130309-1	
5	Сок (см. приложение)	180	1,8	0,2	18,2	82,8	0,0	3,6	0,0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	0,0	0,0	160223	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	
	Итого:		39,9	26,0	112,3	859,2	0,7	42,0	5797,1	8,7	451,7	728,1	136,4	15,1	2,4	39,4		
Полдник																		
1	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		
2	Кисель из цитрусовых	180	0,4	0,1	29,7	122,4	0,0	27,0	0,0	0,1	20,1	14,5	5,9	0,2	0,0	0,9	160201	
	Итого:		3,4	4,0	59,4	289,2	0,1	27,0	4,0	1,5	31,7	50,5	13,9	1,0	0,0	0,9		
Ужин																		
1	Тефтели рыбные с соусом томатным	60	5,8	1,3	7,7	65,6	0,0	1,5	3,4	0,8	108,8	161,9	12,4	0,4	0,0	41,7	120403	
2	Картофель отварной	60	1,2	2,7	9,9	69,1	0,1	6,1	9,0	0,1	12,3	36,3	14,1	0,6	0,1	15,0	130103	
3	Напиток смородиновый	180	0,1	0,1	18,9	77,4	0,0	12,6	0,0	0,1	5,1	4,2	3,9	0,2	0,0	0,1	160207 160229	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	
	Итого:		12,4	5,7	76,8	409,6	0,2	20,2	12,4	2,0	235,6	335,9	45,7	2,9	0,1	60,8		
Ужин 2																		
1	Плоды в ассортименте (см. приложение 1)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	
	Итого:		0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0		
	Итого за день		78,3	62,6	341,6	2272,6	1,3	126,3	5938,4	14,5	1380,4	1824,4	311,8	21,8	3,4	142,7		
День 14 (воскресенье)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная	120	3,5	4,0	17,1	118,8	0,1	0,3	14,0	0,1	61,7	84,2	21,4	0,6	0,1	10,5	120201	
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,4	3,1	22,9	135,7	2,2	0,5	13,5	0,0	127,3	103,4	27,0	1,6	0,1	15,3	160103	
3	Колбаса полукопченая	10	1,7	3,9	0,0	42,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	21,4	2,2	0,3	0,0	0,7	100100	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	
	Итого:		10,1	11,6	50,4	349,0	2,3	0,8	27,5	0,5	196,8	225,7	53,2	2,7	0,2	26,5		
Завтрак 2																		
1	Булочка с изюмом	50	4,4	3,9	26,5	158,6	0,1	0,1	10,1	0,6	28,1	52,4	8,5	0,6	0,1	5,1	190104	
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	190	5,5	6,1	7,2	112,1	0,1	1,9	53,2	0,1	380,0	323,0	36,1	0,2	0,5	17,1	230101	
	Итого:		9,9	9,9	33,8	270,7	0,2	2,0	63,3	0,7	408,1	375,4	44,6	0,8	0,6	22,2		
Обед																		
1	Салат овощной с фасолью	40	1,4	4,2	6,1	68,3	0,1	2,9	0,0	1,8	28,6	39,7	11,6	0,5	0,0	0,0	100562	
2	Суп с рисом и говядиной	150	3,3	5,1	9,1	94,4	0,0	4,9	0,0	1,5	13,2	51,5	14,7	0,7	0,0	8,9	110301	
3	Запеканка картофельная с мясом	150	14,7	14,1	26,5	292,3	0,2	15,0	13,5	0,5	36,4	204,0	46,7	3,0	0,2	35,0	120534	
4	Кисель смородина	200	0,1	0,0	24,5	98,1	0,0	10,0	0,0	0,1	9,5	8,7	3,1	0,2	0,0	0,1	160203 160220	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	
	Итого:		23,2	24,5	96,3	698,4	0,4	32,8	13,5	4,5	192,4	420,8	88,7	5,9	0,3	48,0		
Полдник																		
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		

2	Чай с молоком с сахаром	180	1,9	2,0	17,3	95,3	0,0	0,4	9,5	0,0	79,8	62,5	8,8	0,1	0,1	5,7	160108
	Итого:		3,4	4,0	32,2	178,7	0,0	0,4	11,5	0,7	85,6	80,5	12,8	0,5	0,1	5,7	
Ужин																	
1	Плов куриный	130	12,3	14,7	25,4	272,2	0,1	3,5	31,9	2,8	18,1	131,6	29,1	1,2	0,1	19,3	120605
2	Фиточай	180	0,0	0,0	18,0	71,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
	Итого:		14,9	15,5	63,6	442,9	0,1	3,5	31,9	3,4	73,3	198,4	36,7	2,2	0,1	21,3	
Ужин 2																	
1	Отвар шиповника	180	0,5	0,2	24,9	112,7	0,0	93,6	0,0	0,5	9,2	2,4	2,4	0,5	0,0	0,0	160214
2	Булочка Домашняя	40	2,9	3,7	24,2	141,4	0,0	0,0	11,5	0,5	6,7	24,0	4,3	0,3	0,0	3,7	190134
	Итого:		3,4	3,9	49,1	254,1	0,1	93,6	11,5	1,1	15,9	26,4	6,7	0,8	0,1	3,7	
	Итого за день		65,0	69,3	325,3	2193,7	3,0	133,1	159,2	10,9	972,0	1327,2	242,8	12,8	1,3	127,4	
	Итого за 7 дней		67,00	67,26	320,48	2159,02	1,52	85,42	990,99	11,68	975,15	1335,71	235,89	13,95	1,54	122,50	
	Итого за 14 дней		66,94	66,08	317,82	2139,56	1,50	87,52	875,13	11,22	991,46	1322,88	235,10	13,88	1,50	116,09	

Примерное 14-ти дневное меню для обучающихся в возрасте 7-11

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)	
		г	г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг			I, мкг
День 1(понедельник)																		
Завтрак																		
1	Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9	0,0	3,5	120502	120501
2	Изделия макаронные отварные	100	5,6	4,7	33,1	197,1	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	5,8	0,6	0,0	30,8	130401	130402
3	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
4	Огурцы свежие	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	3,0	0,0	0,0	6,9	12,6	4,2	0,2	0,0	0,9	100519	100519
5	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		15,2	20,2	60,5	485,8	0,1	4,7	35,0	1,2	66,2	186,6	24,5	2,1	0,1	35,2		
Завтрак 2																		
1	Кекс "Столичный"	50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7	0,1	4,6	170601	170602
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104
	Итого:		13,6	16,5	41,3	369,3	0,2	2,0	98,0	0,7	414,0	384,3	43,5	0,9	0,6	22,6		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	4,3	4,3	61,0	0,0	19,8	0,0	1,9	124,8	20,7	10,6	0,4	0,0	4,7	100201	100201
2	Суп куриный	200	7,4	3,4	7,8	91,4	0,1	5,2	9,5	1,1	18,4	58,7	17,4	0,8	0,1	12,3	110303	110304
4	Зразы мясные с фаршем из яйца и ветчины	80	11,4	4,2	10,5	125,8	0,1	0,0	0,0	1,9	16,3	123,6	14,7	1,8	0,1	13,0	120527	120528
5	Рис отварной	150	4,9	6,9	52,9	293,4	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	81,9	26,9	0,6	0,0	46,1	130301	130302
6	Кисель клюквенный	200	0,1	0,0	25,5	103,1	0,0	2,4	0,0	0,2	7,5	6,4	2,4	0,2	0,0	0,0	160202	160202
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		29,1	20,2	131,4	825,9	0,2	27,4	23,0	6,2	242,1	374,8	82,2	4,9	0,3	78,2		
Полдник																		
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
2	Кисель абрикосовый	200	0,5	0,0	19,2	78,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160219	160228
	Итого:		2,0	2,0	34,1	162,2	0,0	0,4	2,0	1,3	26,0	36,5	14,5	0,8	0,0	0,0		
Ужин																		
1	Пельмени отварные	150	14,3	22,9	30,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	26,8	96,2	15,9	1,1	0,1	23,2	120529	120529
2	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,3	70,1	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1	0,0	0,2	160204	160231
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		17,0	23,7	68,0	487,8	0,3	1,8	22,5	1,4	86,4	166,6	26,7	2,1	0,1	25,4		
Ужин 2																		
1	Фрукты в ассортименте (см. приложение 1)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
	Итого:		0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8		
	Итого за день		77,5	83,2	348,9	2396,8	0,8	50,3	180,5	10,9	857,1	1164,1	204,0	13,8	1,2	164,2		
День 2(вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая на молоке	150	4,5	5,5	21,4	150,1	0,0	0,5	20,3	0,2	95,6	119,1	27,2	0,4	0,1	14,2	120203	120204
2	Чай	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		8,3	8,1	47,7	294,2	0,1	0,5	20,3	0,5	105,4	141,7	33,3	1,0	0,1	14,9		
Завтрак 2																		
1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	51,0	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304 190305	190306
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102	230102
	Итого:		13,2	10,9	32,4	278,7	0,2	2,1	65,0	1,1	451,0	468,1	47,6	0,7	0,6	22,7		

Примерное 14-ти дневное меню для обучающихся в возрасте 7-11

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)	
		г	г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг			I, мкг
День 1(понедельник)																		
Завтрак																		
1	Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9	0,0	3,5	120502	120501
2	Изделия макаронные отварные	100	5,6	4,7	33,1	197,1	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	5,8	0,6	0,0	30,8	130401	130402
3	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
4	Огурцы свежие	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	3,0	0,0	0,0	6,9	12,6	4,2	0,2	0,0	0,9	100519	100519
5	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		15,2	20,2	60,5	485,8	0,1	4,7	35,0	1,2	66,2	186,6	24,5	2,1	0,1	35,2		
Завтрак 2																		
1	Кекс "Столичный"	50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7	0,1	4,6	170601	170602
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104
	Итого:		13,6	16,5	41,3	369,3	0,2	2,0	98,0	0,7	414,0	384,3	43,5	0,9	0,6	22,6		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	4,3	4,3	61,0	0,0	19,8	0,0	1,9	124,8	20,7	10,6	0,4	0,0	4,7	100201	100201
2	Суп куриный	200	7,4	3,4	7,8	91,4	0,1	5,2	9,5	1,1	18,4	58,7	17,4	0,8	0,1	12,3	110303	110304
4	Зразы мясные с фаршем из яйца и ветчины	80	11,4	4,2	10,5	125,8	0,1	0,0	0,0	1,9	16,3	123,6	14,7	1,8	0,1	13,0	120527	120528
5	Рис отварной	150	4,9	6,9	52,9	293,4	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	81,9	26,9	0,6	0,0	46,1	130301	130302
6	Кисель клюквенный	200	0,1	0,0	25,5	103,1	0,0	2,4	0,0	0,2	7,5	6,4	2,4	0,2	0,0	0,0	160202	160202
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		29,1	20,2	131,4	825,9	0,2	27,4	23,0	6,2	242,1	374,8	82,2	4,9	0,3	78,2		
Полдник																		
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
2	Кисель абрикосовый	200	0,5	0,0	19,2	78,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160219	160228
	Итого:		2,0	2,0	34,1	162,2	0,0	0,4	2,0	1,3	26,0	36,5	14,5	0,8	0,0	0,0		
Ужин																		
1	Пельмени отварные	150	14,3	22,9	30,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	26,8	96,2	15,9	1,1	0,1	23,2	120529	120529
2	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,3	70,1	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1	0,0	0,2	160204	160231
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		17,0	23,7	68,0	487,8	0,3	1,8	22,5	1,4	86,4	166,6	26,7	2,1	0,1	25,4		
Ужин 2																		
1	Фрукты в ассортименте (см. приложение 1)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
	Итого:		0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8		
	Итого за день		77,5	83,2	348,9	2396,8	0,8	50,3	180,5	10,9	857,1	1164,1	204,0	13,8	1,2	164,2		
День 2(вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая на молоке	150	4,5	5,5	21,4	150,1	0,0	0,5	20,3	0,2	95,6	119,1	27,2	0,4	0,1	14,2	120203	120204
2	Чай	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		8,3	8,1	47,7	294,2	0,1	0,5	20,3	0,5	105,4	141,7	33,3	1,0	0,1	14,9		
Завтрак 2																		
1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	51,0	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304 190305	190306
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102	230102
	Итого:		13,2	10,9	32,4	278,7	0,2	2,1	65,0	1,1	451,0	468,1	47,6	0,7	0,6	22,7		

Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	60	0,7	4,9	2,3	56,6	0,0	10,1	0,0	2,3	34,3	22,2	11,7	0,4	0,0	6,3	100549	100549
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	200	4,9	3,8	6,1	67,9	0,1	11,1	6,0	1,7	123,4	102,5	27,9	1,7	0,1	15,5	110103	110104
3	Говядина тушеная с черносливом	80	10,9	3,8	6,2	102,7	0,0	2,1	0,0	1,8	17,6	100,1	22,2	1,7	0,1	15,4	120513	120514
4	Рагу из овощей	150	2,9	3,5	16,4	107,9	0,1	11,6	0,0	6,2	27,3	71,1	32,7	1,1	0,1	12,3	130203	130204
5	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,3	0,1	32,4	132,6	0,0	18,0	0,0	0,1	11,1	6,9	3,9	0,2	0,0	0,6	160212	160212
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		24,8	17,6	103,7	665,3	0,4	52,9	6,0	13,0	323,2	436,4	113,5	6,8	0,3	54,1		
Поддник																		
1	Кекс с шоколадом	60	4,1	13,2	28,8	250,6	0,1	0,0	46,8	0,7	21,0	84,6	30,4	2,0	0,1	5,1	170604	170605
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
	Итого:		10,1	19,6	38,2	370,6	0,1	1,2	76,8	0,7	263,0	266,6	58,4	2,2	0,4	23,1		
Ужин																		
1	Котлеты рубленые из птицы	100	13,4	9,8	16,3	207,0	0,1	1,2	48,3	1,2	16,8	130,9	15,1	1,4	0,1	8,6	120613	120614
2	Картофель отварной	150	3,0	8,6	21,1	173,2	0,2	15,2	22,5	0,2	30,8	90,8	35,3	1,4	0,1	37,5	130103	130104
3	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		20,9	19,8	95,6	645,8	0,3	16,4	70,9	2,4	121,9	328,5	68,1	4,5	0,3	48,1		
Ужин 2																		
1	Булочка "Городская"	40	3,3	2,8	19,7	117,1	0,0	0,1	7,5	0,4	19,8	37,0	5,6	0,4	0,0	4,0	190102	190102
2	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	23,1	101,1	0,0	52,0	0,0	0,3	11,6	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238	160238
	Итого:		3,7	3,0	42,8	218,2	0,1	52,1	7,5	0,8	31,4	48,6	10,3	0,9	0,1	4,0		
	Итого за день		81,1	79,0	360,4	2472,6	1,1	125,1	246,5	18,5	1295,9	1689,9	331,2	16,0	1,7	166,9		
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром запеченный	150	16,7	4,1	10,7	146,6	0,1	0,3	51,0	0,7	128,3	293,8	21,6	2,8	0,5	30,5	120302	120323
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	25,5	150,8	2,4	0,6	15,0	0,0	141,5	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	160103
3	Масло сливочное	20	0,2	16,5	0,2	149,6	0,0	0,0	60,0	0,2	2,4	3,8	0,0	0,0	0,0	1,8	140113	140112 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		23,7	25,1	56,9	551,8	2,5	0,9	126,0	1,6	281,6	446,1	56,8	5,1	0,7	49,3		
Завтрак 2																		
1	Ватрушка с абрикосовым джемом	50	3,6	2,5	29,8	155,3	0,0	0,1	1,5	0,9	20,2	38,4	5,8	0,4	0,0	4,5	190301-1 190302	190303
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
	Итого:		9,4	7,5	37,8	261,3	0,2	2,1	57,5	1,0	420,2	378,4	43,8	0,6	0,6	22,5		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,6	9,1	6,1	109,4	0,0	9,7	0,0	4,0	54,4	13,4	7,9	0,5	0,0	4,1	100504	100504
2	Суп из овощей на мясном бульоне	200	2,6	3,8	7,8	75,5	0,1	7,2	10,0	1,9	80,8	50,5	19,0	0,7	0,1	13,3	110305	110306
3	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	80	10,2	3,3	5,5	92,6	0,0	0,4	10,6	1,0	81,7	127,5	17,3	1,5	0,1	12,4	120505	120506
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	8,2	41,7	271,7	0,3	0,0	13,5	0,5	13,9	179,9	120,1	4,0	0,1	9,1	130309	130310
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	22,4	92,5	0,0	5,6	0,0	0,0	6,3	3,1	1,7	0,2	0,0	0,0	160213	160213
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		26,5	26,0	123,9	839,3	0,5	22,9	34,1	8,5	346,5	508,1	181,2	8,7	0,4	42,9		
Поддник																		
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
2	Фиточай	200	0,0	0,0	20,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107

	Итого:		4,5	5,9	64,6	330,0	0,0	0,0	6,0	2,1	18,0	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0			
Ужин																			
1	Гуляш из мяса птицы	80	9,9	3,2	2,7	79,4	0,0	1,7	28,0	0,4	9,6	71,6	9,4	0,7	0,1	8,6	120601	120602	
2	Овощи запечённые	150	3,5	9,7	28,2	214,2	0,2	17,7	0,0	4,1	29,3	102,9	40,0	1,6	0,1	15,4	130111	130111	
3	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,4	0,0	0,0	2,8	1,5	1,3	0,4	0,0	0,3	160217	160230	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
	Итого:		18,7	14,5	92,6	577,5	0,3	20,7	28,0	5,6	151,2	309,7	65,9	4,4	0,2	28,3			
Ужин 2																			
1	Фрукты в ассортименте (см. приложение 1)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106	
	Итого:		0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0			
	Итого за день		83,5	79,2	382,4	2594,1	3,7	80,8	251,6	19,1	1249,1	1711,5	369,5	20,2	1,9	143,0			
День 4 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Сырники из творога с соусом шоколадным	100	6,3	13,9	29,5	268,4	0,1	0,4	38,9	0,4	146,0	421,0	24,7	0,9	0,2	4,7	120313	120314	
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106	
3	Сыр	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	100102	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
	Итого:		14,0	21,0	66,2	511,2	0,2	2,1	90,9	1,2	204,9	569,2	37,4	1,6	0,3	4,7			
Завтрак 2																			
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0			
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104	
	Итого:		11,5	8,0	30,5	241,4	0,1	2,0	58,0	0,8	405,8	358,0	42,0	0,6	0,6	18,0			
Обед																			
1	Салат овощной с фасолью	60	2,1	6,3	9,2	102,5	0,1	4,4	0,0	2,7	42,8	59,6	17,4	0,8	0,0	0,0	100562	100562	
2	Суп картофельный с рыбой	200	3,8	2,6	10,8	81,8	0,1	7,5	6,4	1,4	97,3	120,8	37,9	1,0	0,1	12,9	110314	110315	
3	Паста Альфредо с курицей	230	16,4	14,2	52,3	401,9	0,2	8,0	116,5	3,2	231,1	321,9	45,4	2,4	0,3	133,0	120702	120703	
4	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
	Итого:		27,6	24,7	129,4	851,2	0,4	19,9	122,9	8,4	481,1	635,9	115,9	5,9	0,5	149,9			
Полдник																			
1	Пирожок с яблочным джемом	50	3,7	1,5	27,5	138,1	0,0	0,1	10,4	0,5	8,8	25,0	5,1	0,5	0,0	3,8	190204	190206	
2	Кисель смородина	200	0,1	0,0	24,5	98,1	0,0	10,0	0,0	0,1	9,5	8,7	3,1	0,2	0,0	0,1	160203	160220	
	Итого:		3,8	1,5	52,0	236,2	0,0	10,1	10,4	0,6	18,3	33,7	8,2	0,7	0,0	3,9			
Ужин																			
1	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	12,4	120523	120524	
2	Рис отварной	150	4,9	6,9	52,9	293,4	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	81,9	26,9	0,6	0,0	46,1	130301	130302	
3	Кисель абрикосовый	200	0,5	0,0	19,2	78,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160219	160228	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
	Итого:		22,9	18,1	123,7	750,1	0,2	0,4	13,5	3,9	159,3	386,9	71,4	4,9	0,2	62,5			
Ужин 2																			
1	Чай с молоком с сахаром	200	2,1	2,2	19,3	105,8	0,0	0,4	10,5	0,0	88,6	69,5	9,8	0,1	0,1	6,3	160108	160108	
2	Булочка Домашняя	40	2,9	3,7	24,2	141,4	0,0	0,0	11,5	0,5	6,7	24,0	4,3	0,3	0,0	3,7	190134	190134	
	Итого:		5,0	6,0	43,5	247,3	0,1	0,4	22,0	0,5	95,4	93,4	14,1	0,5	0,1	10,0			
	Итого за день		84,6	79,2	445,2	2837,4	1,1	34,9	317,7	15,4	1364,8	2077,2	288,9	14,2	1,6	249,1			
День 5 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Каша гречневая на молоке	150	5,0	9,3	21,6	190,3	0,1	0,6	27,5	0,2	137,4	166,4	60,2	1,6	0,2	18,0	120207	120208	
2	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	133,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0	0,1	8,1	160101	160101	

3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		12,5	15,5	53,5	404,0	0,2	1,2	41,0	0,6	257,9	291,3	95,9	3,2	0,3	26,8		
Завтрак 2																		
1	Кекс с шоколадом	50	3,5	11,0	24,0	208,8	0,0	0,0	39,0	0,6	17,5	70,5	25,3	1,6	0,1	4,3	170604	170605
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102	230102
	Итого:		11,3	16,0	32,4	316,8	0,2	2,0	95,0	0,7	417,5	410,5	63,3	1,8	0,6	22,3		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	4,3	4,3	61,0	0,0	19,8	0,0	1,9	124,8	20,7	10,6	0,4	0,0	4,7	100201	100201
2	Суп гороховый на мясном бульоне	200	8,1	2,3	27,3	162,1	0,2	4,7	0,0	2,3	34,8	100,9	31,3	1,8	0,1	11,2	110307-3	110308-3
3	Плов мясной	150	16,3	11,9	29,4	284,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	120551	120550
4	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		29,7	19,8	111,8	741,5	0,3	26,3	0,0	5,1	221,3	206,5	53,9	3,4	0,1	17,9		
Полдник																		
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
2	Чай	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
	Итого:		1,5	2,0	30,9	147,2	0,0	0,0	2,0	0,7	9,7	23,8	4,0	0,5	0,0	0,0		
Ужин																		
1	Пельмени отварные	150	14,3	22,9	30,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	26,8	96,2	15,9	1,1	0,1	23,2	120529	120529
2	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		18,8	24,3	88,8	584,5	0,3	0,0	22,6	1,7	101,1	203,0	33,7	2,8	0,1	25,2		
Ужин 2																		
1	Отвар шиповника	200	0,5	0,2	27,7	125,2	0,0	104,0	0,0	0,6	10,2	2,7	2,7	0,5	0,0	0,0	160214	160214
2	Булочка "Городская"	40	3,3	2,8	19,7	117,1	0,0	0,1	7,5	0,4	19,8	37,0	5,6	0,4	0,0	4,0	190102	190102
	Итого:		3,8	3,0	47,4	242,3	0,1	104,1	7,5	1,0	30,0	39,7	8,3	0,9	0,1	4,0		
	Итого за день		77,6	80,6	364,8	2436,4	1,0	133,5	168,1	9,9	1037,4	1174,7	259,1	12,6	1,3	96,0		
День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Каша манная молочная	150	4,9	8,5	21,3	178,1	0,0	0,6	23,6	0,3	124,0	106,0	17,2	0,3	0,1	15,8	120205	120206
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	25,5	150,8	2,4	0,6	15,0	0,0	141,5	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	160103
3	Колбаса полукопченая	10	1,7	3,9	0,0	42,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	21,4	2,2	0,3	0,0	0,7	100100	100100
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		13,4	16,9	67,3	475,7	2,5	1,2	38,6	1,1	277,8	275,8	54,6	2,9	0,3	33,5		
Завтрак 2																		
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
	Итого:		10,3	10,9	52,6	356,2	0,2	2,0	62,0	2,2	417,4	394,0	50,0	1,5	0,6	18,0		
Обед																		
1	Салат из свеклы с сыром	60	1,9	7,5	4,4	92,6	0,0	5,1	12,5	2,7	29,8	47,8	12,8	0,8	0,0	6,2	100408-1	100408-1
2	Солянка	200	3,3	4,4	2,2	61,3	0,0	2,7	6,0	1,1	52,9	62,4	10,6	0,9	0,1	9,0	110205	110206
3	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным	120	17,0	8,9	8,4	182,3	0,4	46,9	8249,6	1,8	350,8	505,3	26,9	9,9	3,1	24,8	120515	120516
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	8,2	41,7	271,7	0,3	0,0	13,5	0,5	13,9	179,9	120,1	4,0	0,1	9,1	130309	130310
5	Напиток смородиновый	200	0,1	0,1	21,0	86,0	0,0	14,0	0,0	0,1	5,6	4,6	4,3	0,2	0,0	0,1	160207	160229
6	Гематоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	1,2	0,6	15,1	70,8	0,0	0,0	20,0	0,0	2,0	6,6	0,4	0,1	0,0	0,0		
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103

	Итого:		35,4	31,0	123,3	915,8	0,8	68,7	8301,6	7,0	514,5	890,4	185,3	17,0	3,4	51,3			
Полдник																			
1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	51,0	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304 190305	190306	
2	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	23,1	101,1	0,0	52,0	0,0	0,3	11,6	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238	160238	
	Итого:		6,8	4,0	46,0	252,1	0,0	52,0	0,0	0,3	11,6	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0			
Ужин																			
1	Тефтели рыбные с соусом томатным	100	11,0	4,8	6,7	114,0	0,1	2,2	6,8	1,2	216,8	321,3	23,6	0,7	0,1	83,3	120403	120404	
2	Пюре картофельное	150	2,8	10,0	19,2	177,8	0,2	13,0	16,9	0,2	52,5	96,8	33,0	1,2	0,1	31,3	130101	130102	
3	Кисель яблочный	200	0,1	0,1	28,7	115,8	0,0	3,0	0,0	0,1	10,8	8,7	2,7	0,7	0,0	0,6	160224	160218	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103	
	Итого:		18,1	16,3	85,0	558,8	0,3	18,2	23,7	2,3	339,5	510,4	69,5	3,7	0,2	117,2			
Ужин 2																			
1	Плоды в ассортименте (см. приложение 1)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106	
	Итого:		0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0			
	Итого за день		84,7	79,3	381,0	2592,8	3,9	176,3	8426,0	13,1	1592,4	2097,5	374,0	25,6	4,5	220,0			
День 7 (воскресенье)																			
Завтрак																			
1	Каша овсяная на молоке	150	6,3	8,6	13,6	151,4	0,1	0,3	22,1	0,4	81,4	117,0	33,2	0,8	0,1	13,5	120209	120210	
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106	
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
	Итого:		9,4	18,0	50,3	396,2	0,1	1,9	52,1	1,1	97,6	159,2	38,9	1,4	0,1	14,4			
Завтрак 2																			
1	Булочка с цукатами	50	5,8	3,4	28,6	167,6	0,1	0,1	10,1	0,6	28,1	52,4	8,5	0,6	0,1	5,1	190104	190106	
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	5,8	6,4	7,6	118,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230101	230101	
	Итого:		11,6	9,8	36,2	285,6	0,2	2,1	66,1	0,7	428,1	392,4	46,5	0,8	0,6	23,1			
Обед																			
1	Салат овощной с фасолью	60	2,1	6,3	9,2	102,5	0,1	4,4	0,0	2,7	42,8	59,6	17,4	0,8	0,0	0,0	100562	100562	
2	Суп с фрикадельками	200	7,0	3,7	15,8	124,0	0,1	8,6	0,0	1,0	21,0	103,4	26,1	1,5	0,1	16,2	110311	110312	
3	Плов куриный	150	14,2	16,9	29,4	314,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	120606	120605	
4	Кисель абрикосовый	200	0,5	0,0	19,2	78,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160219	160228	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
	Итого:		29,0	28,5	113,9	817,0	0,3	13,4	0,0	5,3	193,4	315,0	69,3	4,4	0,2	20,2			
Полдник																			
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0			
2	Чай с молоком с сахаром	200	2,1	2,2	19,3	105,8	0,0	0,4	10,5	0,0	88,6	69,5	9,8	0,1	0,1	6,3	160108	160108	
	Итого:		6,6	8,1	63,9	356,0	0,1	0,4	16,5	2,1	106,0	123,5	21,8	1,4	0,1	6,3			
Ужин																			
1	Запеканка картофельная с мясом	150	14,7	14,1	26,5	292,3	0,2	15,0	13,5	0,5	36,4	204,0	46,7	3,0	0,2	35,0	120534	120534	
2	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,3	70,1	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1	0,0	0,2	160204	160231	
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
	Итого:		20,0	15,7	84,1	560,0	0,3	16,8	13,5	1,5	150,7	341,2	65,0	4,8	0,2	39,3			
Ужин 2																			
1	Плоды в ассортименте (см. приложение 1)	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	210102	210102	
	Итого:		1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6			
	Итого за день		78,3	80,5	363,0	2492,2	1,0	142,7	148,2	11,2	1037,0	1372,7	264,9	13,3	1,3	106,9			

	Итого за 7 дней		81,0	80,1	378,0	2546,0	1,8	106,2	1391,2	14,0	1204,8	1612,5	298,8	16,5	1,9	163,7			
День 8 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Омлет с сыром запеченный	150	16,7	4,1	10,7	146,6	0,1	0,3	51,0	0,7	128,3	293,8	21,6	2,8	0,5	30,5	120302	120323	
2	Чай	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105	
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102	
	Итого:		18,3	12,9	37,0	337,6	0,1	0,3	81,0	1,2	138,2	318,3	24,2	3,1	0,6	31,4			
Завтрак 2																			
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0			
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104	
	Итого:		14,5	11,9	60,2	408,2	0,2	2,0	62,0	2,2	417,4	394,0	50,0	1,5	0,6	18,0			
Обед																			
1	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	4,3	4,3	61,0	0,0	19,8	0,0	1,9	124,8	20,7	10,6	0,4	0,0	4,7	100201	100201	
2	Суп куриный	200	7,4	3,4	7,8	91,4	0,1	5,2	9,5	1,1	18,4	58,7	17,4	0,8	0,1	12,3	110303	110304	
3	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	12,4	120523	120524	
4	Рис отварной	150	4,9	6,9	52,9	293,4	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	81,9	26,9	0,6	0,0	46,1	130301	130302	
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
	Итого:		30,9	25,8	133,5	891,2	0,3	25,0	23,0	6,3	282,8	447,8	88,8	5,8	0,2	79,6			
Полдник																			
1	Кекс с цукатами	60	3,9	10,5	32,6	240,7	0,1	0,0	50,4	0,8	17,9	53,0	7,5	0,8	0,1	5,5	170607	170603	
2	Фиточай	200	0,0	0,0	20,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107	
	Итого:		3,9	10,5	52,6	320,5	0,1	0,0	50,4	0,8	18,5	53,0	7,5	0,8	0,1	5,5			
Ужин																			
1	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	80	10,2	3,3	5,5	92,6	0,0	0,4	10,6	1,0	81,7	127,5	17,3	1,5	0,1	12,4	120505	120506	
2	Картофель запеченный	150	3,2	9,7	22,5	189,9	0,2	15,8	0,0	2,1	29,1	92,6	36,6	1,5	0,1	30,4	130106	1301041	
3	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,3	0,1	32,4	132,6	0,0	18,0	0,0	0,1	11,1	6,9	3,9	0,2	0,0	0,6	160212	160212	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
	Итого:		18,9	14,6	100,8	612,7	0,3	34,1	10,6	4,2	231,3	360,6	73,0	4,9	0,3	47,4			
Ужин 2																			
1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,4	0,0	0,0	2,8	1,5	1,3	0,4	0,0	0,3	160217	160230	
2	Булочка Домашняя	40	2,9	3,7	24,2	141,4	0,0	0,0	11,5	0,5	6,7	24,0	4,3	0,3	0,0	3,7	190134	190134	
	Итого:		2,9	3,8	45,5	227,8	0,0	1,4	11,5	0,5	9,5	25,5	5,6	0,7	0,0	4,0			
	Итого за день		89,4	79,5	429,7	2798,0	1,0	62,9	238,5	15,2	1097,8	1599,2	249,1	16,7	1,8	185,9			
День 9 (вторник)																			
Завтрак																			
1	Каша пшеничная	150	4,4	6,5	20,4	157,6	0,1	0,3	17,6	0,1	77,2	105,2	26,8	0,7	0,1	13,2	120201	120202	
2	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	133,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0	0,1	8,1	160101	160101	
3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101	
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
	Итого:		13,4	21,5	62,6	498,5	0,2	0,9	61,1	0,9	203,5	248,8	65,1	2,5	0,2	22,9			
Завтрак 2																			
1	Ватрушка с абрикосовым джемом	50	3,6	2,5	29,8	155,3	0,0	0,3	1,5	0,9	21,2	37,3	6,7	0,6	0,0	4,2	190301-1 190302	190303	

2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102	230102	
	Итого:		11,4	7,5	38,2	263,3	0,2	2,3	57,5	1,0	421,2	377,3	44,7	0,8	0,6	22,2			
Обед																			
1	Винегрет	60	1,0	4,9	5,4	70,0	0,0	5,0	0,0	2,2	23,1	28,6	12,7	0,5	0,0	5,1	100501	100501	
2	Суп с фасолью на мясном бульоне	200	3,8	2,2	10,2	75,8	0,1	5,2	0,0	1,9	67,8	86,9	23,8	1,1	0,1	12,9	110309	110310	
3	Азу из говядины с соусом томатным	80	11,4	1,0	4,5	72,0	0,0	2,3	0,0	2,1	13,7	109,7	15,4	1,6	0,1	16,2	120503	120504	
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	8,2	41,7	271,7	0,3	0,0	13,5	0,5	13,9	179,9	120,1	4,0	0,1	9,1	130309	130310	
5	Кисель вишневый	200	0,1	0,0	26,6	106,9	0,0	2,4	0,0	0,0	11,1	9,4	4,2	0,1	0,0	0,3	160225	160221	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
	Итого:		29,3	17,9	128,7	794,0	0,5	14,8	13,5	7,8	239,1	548,1	191,4	9,1	0,3	47,5			
Полдник																			
1	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0			
2	Напиток смородиновый	200	0,1	0,1	21,0	86,0	0,0	14,0	0,0	0,1	5,6	4,6	4,3	0,2	0,0	0,1	160207	160229	
	Итого:		3,1	4,0	50,8	252,8	0,0	14,0	4,0	1,5	17,2	40,6	12,3	1,1	0,0	0,1			
Ужин																			
1	Пельмени отварные	150	14,3	22,9	30,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	26,8	96,2	15,9	1,1	0,1	23,2	120529	120529	
2	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206	
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
	Итого:		19,6	24,5	91,3	599,7	0,3	1,8	22,5	2,0	138,5	231,1	32,9	3,0	0,1	27,2			
Ужин 2																			
1	Отвар шиповника	200	0,5	0,2	27,7	125,2	0,0	104,0	0,0	0,6	10,2	2,7	2,7	0,5	0,0	0,0	160214	160214	
2	Булочка "Городская"	50	4,1	3,5	24,6	146,4	0,1	0,1	9,4	0,5	24,7	46,2	7,0	0,5	0,1	4,9	190102	190102	
	Итого:		4,6	3,7	52,4	271,6	0,1	104,1	9,4	1,2	34,9	48,9	9,7	1,0	0,1	4,9			
	Итого за день		81,4	79,1	423,9	2679,8	1,3	137,9	167,9	14,3	1054,5	1494,8	356,1	17,5	1,4	124,9			
День 10 (среда)																			
Завтрак																			
1	Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9	0,0	3,5	120502	120501		
2	Изделия макаронные отварные	100	5,6	4,7	33,1	197,1	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	5,8	0,6	0,0	30,8	130401	130402	
3	Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,5	0,0	0,2	4,2	7,8	6,0	0,3	0,0	0,6	100520	100520	
4	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106	
5	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102	
	Итого:		15,3	20,2	60,9	488,8	0,1	9,2	35,0	1,3	63,5	181,8	26,3	2,2	0,1	34,9			
Завтрак 2																			
1	Кекс "Столичный"	50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7	0,1	4,6	170601	170602	
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103	
	Итого:		9,4	15,5	33,7	317,3	0,2	2,0	98,0	0,7	414,0	384,3	43,5	0,9	0,6	22,6			
Обед																			
1	Салат овощной с фасолью	60	2,1	6,3	9,2	102,5	0,1	4,4	0,0	2,7	42,8	59,6	17,4	0,8	0,0	0,0	100562	100562	
2	Солянка	200	3,3	4,4	2,2	61,3	0,0	2,7	6,0	1,1	52,9	62,4	10,6	0,9	0,1	9,0	110205	110206	
3	Котлеты рубленые из птицы	100	13,4	9,8	16,3	207,0	0,1	1,2	48,3	1,2	16,8	130,9	15,1	1,4	0,1	8,6	120613	120614	
4	Пюре картофельное	150	2,8	10,0	19,2	177,8	0,2	13,0	16,9	0,2	52,5	96,8	33,0	1,2	0,1	31,3	130101	130102	
5	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,1	0,1	23,1	93,9	0,0	1,5	0,0	0,1	6,3	4,8	3,6	0,8	0,0	0,3	160208	160208	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103	
	Итого:		25,9	31,9	100,4	793,7	0,4	22,8	71,2	6,2	230,8	438,2	89,9	6,1	0,4	51,3			
Полдник																			
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0			

2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
	Итого:		7,5	8,4	24,3	203,4	0,1	1,2	32,0	0,7	247,8	200,0	32,0	0,6	0,3	18,0		
Ужин																		
1	Гуляш из мяса птицы	80	9,9	3,2	2,7	79,4	0,0	1,7	28,0	0,4	9,6	71,6	9,4	0,7	0,1	8,6	120601	120602
2	Рис, припущенный с томатом	150	5,1	5,7	53,6	285,8	0,0	1,6	13,5	0,3	7,1	82,4	28,1	0,6	0,0	7,9	130301-1	130302-1
3	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		19,5	10,3	114,6	630,8	0,2	3,3	41,6	1,7	91,0	260,8	55,3	3,1	0,1	18,5		
Ужин 2																		
1	Фрукты в ассортименте (см. приложение 1)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106
	Итого:		0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0		
	Итого за день		78,2	86,5	340,6	2468,2	1,0	72,7	277,8	10,8	1078,6	1480,4	256,9	12,9	1,5	145,2		
День 11 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Оладьи	135	18,2	4,1	9,5	148,5	0,1	0,2	5,8	4,1	69,6	111,3	18,7	1,1	0,1	0,0		
2	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,0	0,2	8,4	0,0	61,4	43,8	6,8	0,0	0,1	1,8	140201	140201
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	25,5	150,8	2,4	0,6	15,0	0,0	141,5	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	160103
4	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
	Итого:		25,0	11,1	60,9	448,3	2,6	1,0	31,2	4,9	278,3	287,9	59,5	3,3	0,3	18,8		
Завтрак 2																		
1	Кекс с шоколадом	50	3,5	11,0	24,0	208,8	0,0	0,0	39,0	0,6	17,5	70,5	25,3	1,6	0,1	4,3	170604	170605
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104
	Итого:		13,5	17,0	39,6	366,8	0,2	2,0	95,0	0,7	417,5	410,5	63,3	1,8	0,6	22,3		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,6	9,1	6,1	109,4	0,0	9,7	0,0	4,0	54,4	13,4	7,9	0,5	0,0	4,1	100504	100504
2	Уха Ростовская	200	7,4	2,8	7,0	82,8	0,1	12,3	2,5	2,2	104,6	173,8	26,8	0,9	0,1	46,5	110316	110317
3	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	12,4	120523	120524
4	Рагу из овощей	150	2,9	3,5	16,4	107,9	0,1	11,6	0,0	6,2	27,3	71,1	32,7	1,1	0,1	12,3	130203	130204
5	Кисель абрикосовый	200	0,5	0,0	19,2	78,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160219	160228
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		28,8	26,6	100,3	756,8	0,4	34,0	2,5	16,0	329,9	563,5	111,9	6,8	0,3	79,3		
Полдник																		
1	Булочка с цукатами	50	5,8	3,4	28,6	167,6	0,1	0,1	10,1	0,6	28,1	52,4	8,5	0,6	0,1	5,1	190104	190106
2	Чай с молоком с сахаром	200	2,1	2,2	19,3	105,8	0,0	0,4	10,5	0,0	88,6	69,5	9,8	0,1	0,1	6,3	160108	160108
	Итого:		7,9	5,6	47,9	273,4	0,1	0,5	20,6	0,6	116,7	121,9	18,3	0,7	0,1	11,4		
Ужин																		
1	Тефтели с рисом с соусом томатным	100	8,4	3,8	14,3	125,2	0,0	0,8	0,0	0,6	7,6	111,0	17,9	1,5	0,1	9,6	120521	120522
2	Картофель запеченный	150	3,2	9,7	22,5	189,9	0,2	15,8	0,0	2,1	29,1	92,6	36,6	1,5	0,1	30,4	130106	1301041
3	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,3	70,1	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1	0,0	0,2	160204	160231
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		16,9	15,1	94,4	582,8	0,3	18,3	0,0	3,8	151,1	340,8	72,8	4,8	0,2	44,2		
Ужин 2																		
1	Фиточай	200	0,0	0,0	20,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107
2	Булочка Домашняя	40	2,9	3,7	24,2	141,4	0,0	0,0	11,5	0,5	6,7	24,0	4,3	0,3	0,0	3,7	190134	190134
	Итого:		2,9	3,7	44,2	221,2	0,0	0,0	11,5	0,5	7,3	24,0	4,3	0,4	0,0	3,7		
	Итого за день		94,8	79,1	387,2	2649,3	3,6	55,8	160,8	26,5	1300,8	1748,5	330,1	17,9	1,7	179,7		
День 12 (пятница)																		

Завтрак																		
1	Сырники из творога с соусом ягодным	100	5,8	12,8	31,1	262,6	0,1	0,3	38,4	0,4	140,2	408,6	18,4	0,6	0,2	4,5	120313	120314
2	Чай	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		11,0	16,1	67,6	459,1	0,2	0,3	38,4	1,1	154,8	448,0	27,1	1,4	0,2	5,2		
Завтрак 2																		
1	Кекс с цукатами	50	3,3	8,8	27,2	200,6	0,0	0,0	42,0	0,6	14,9	44,2	6,3	0,6	0,1	4,6	170607	170603
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102	230102
	Итого:		11,1	13,8	35,6	308,6	0,2	2,0	98,0	0,7	414,9	384,2	44,3	0,8	0,6	22,6		
Обед																		
1	Винегрет	60	1,0	4,9	5,4	70,0	0,0	5,0	0,0	2,2	23,1	28,6	12,7	0,5	0,0	5,1	100501	100501
2	Суп гороховый на курином бульоне	200	8,8	2,6	34,0	194,7	0,2	4,4	0,0	2,4	36,6	108,6	31,6	1,9	0,1	10,6	110307	110308
3	Гуляш из мяса птицы	80	9,9	3,2	2,7	79,4	0,0	1,7	28,0	0,4	9,6	71,6	9,4	0,7	0,1	8,6	120601	120602
4	Рис отварной	150	4,9	6,9	52,9	293,4	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	81,9	26,9	0,6	0,0	46,1	130301	130302
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	22,4	92,5	0,0	5,6	0,0	0,0	6,3	3,1	1,7	0,2	0,0	0,0	160213	160213
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		28,9	19,0	147,9	881,1	0,4	16,7	41,5	6,2	150,8	377,4	92,5	5,0	0,2	72,4		
Полдник																		
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
2	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	23,1	101,1	0,0	52,0	0,0	0,3	11,6	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238	160238
	Итого:		5,0	6,0	67,8	351,3	0,1	52,0	6,0	2,4	29,0	65,7	16,7	1,8	0,1	0,0		
Ужин																		
1	Пельмени отварные	150	14,3	22,9	30,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	26,8	96,2	15,9	1,1	0,1	23,2	120529	120529
2	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,4	0,0	0,0	2,8	1,5	1,3	0,4	0,0	0,3	160217	160230
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		18,5	24,3	82,3	556,5	0,3	1,4	22,5	1,7	89,1	181,3	27,4	2,6	0,1	25,5		
Ужин 2																		
1	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
2	Булочка "Городская"	50	4,1	3,5	24,6	146,4	0,1	0,1	9,4	0,5	24,7	46,2	7,0	0,5	0,1	4,9	190102	190102
	Итого:		4,1	3,6	41,5	213,8	0,1	0,1	9,4	0,5	25,2	46,2	7,0	0,5	0,1	4,9		
	Итого за день		78,5	82,7	442,7	2770,3	1,1	72,5	215,8	12,6	863,7	1502,7	215,0	12,2	1,3	130,6		
День 13 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная на молоке	150	6,3	8,6	13,6	151,4	0,1	0,3	22,1	0,4	81,4	117,0	33,2	0,8	0,1	13,5	120209	120210
2	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	133,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0	0,1	8,1	160101	160101
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		11,6	20,9	45,6	412,0	0,1	0,9	65,6	0,8	201,9	243,8	65,4	2,1	0,2	22,5		
Завтрак 2																		
1	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
	Итого:		8,8	8,9	37,8	272,8	0,2	2,0	60,0	1,5	411,6	376,0	46,0	1,0	0,6	18,0		
Обед																		
1	Салат из свеклы с сыром	60	1,9	7,5	4,4	92,6	0,0	5,1	12,5	2,7	29,8	47,8	12,8	0,8	0,0	6,2	100408-1	100408-1
2	Суп-пюре куриный	200	7,4	6,9	24,1	188,3	0,1	1,0	15,3	2,2	36,9	81,6	12,8	0,8	0,1	11,2	110407-1	110408-1

3	Печень тушенная (говяжья) с соусом сметанным	100	13,7	7,4	6,9	148,9	0,3	37,5	6601,7	1,5	293,8	405,8	21,7	7,9	2,5	20,2	120515	120516
4	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	7,0	9,3	37,9	263,6	0,3	2,9	0,0	4,2	23,7	218,1	139,1	4,8	0,1	9,9	130309-1	130310-1
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		34,4	32,5	131,6	959,0	0,8	46,4	6629,6	11,6	458,5	860,2	204,1	15,9	2,8	49,5		
Полдник																		
1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	51,0	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304 190305	190306
2	Кисель из citrusовых	200	0,5	0,1	32,9	136,0	0,0	30,0	0,0	0,1	22,3	16,1	6,5	0,2	0,0	1,0	160201	160201
	Итого:		5,9	6,0	56,9	306,7	0,1	30,1	9,0	1,1	73,3	144,2	16,1	0,7	0,1	5,7		
Ужин																		
1	Тефтели рыбные с соусом томатным	100	11,0	4,8	6,7	114,0	0,1	2,2	6,8	1,2	216,8	321,3	23,6	0,7	0,1	83,3	120403	120404
2	Картофель отварной	150	3,0	8,6	21,1	173,2	0,2	15,2	22,5	0,2	30,8	90,8	35,3	1,4	0,1	37,5	130103	130104
3	Напиток смородиновый	200	0,1	0,1	21,0	86,0	0,0	14,0	0,0	0,1	5,6	4,6	4,3	0,2	0,0	0,1	160207	160229
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		16,8	14,2	68,9	471,9	0,3	31,4	29,3	2,1	308,0	483,4	70,8	3,2	0,2	122,9		
Ужин 2																		
1	Плоды в ассортименте (см. приложение 1)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106
	Итого:		0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0		
	Итого за день		78,2	82,8	347,6	2456,7	1,6	145,0	6793,5	17,3	1484,8	2123,0	412,3	23,1	3,9	218,6		
День 14 (воскресенье)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная	150	4,4	6,5	20,4	157,6	0,1	0,3	17,6	0,1	77,2	105,2	26,8	0,7	0,1	13,2	120201	120202
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	25,5	150,8	2,4	0,6	15,0	0,0	141,5	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	160103
3	Колбаса полукопченая	10	1,7	3,9	0,0	42,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	21,4	2,2	0,3	0,0	0,7	100100	100100
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		12,9	15,0	66,4	455,2	2,6	0,9	32,6	0,8	231,1	275,0	64,2	3,2	0,2	30,9		
Завтрак 2																		
1	Булочка с цукатами	50	5,8	3,4	28,6	167,6	0,1	0,1	10,1	0,6	28,1	52,4	8,5	0,6	0,1	5,1	190104	190106
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	5,8	6,4	7,6	118,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230101	230101
	Итого:		11,6	9,8	36,2	285,6	0,2	2,1	66,1	0,7	428,1	392,4	46,5	0,8	0,6	23,1		
Обед																		
1	Салат овощной с фасолью	60	2,1	6,3	9,2	102,5	0,1	4,4	0,0	2,7	42,8	59,6	17,4	0,8	0,0	0,0	100562	100562
2	Суп с рисом и говядиной	200	2,8	1,0	8,0	52,2	0,0	6,5	0,0	2,0	17,7	68,7	19,6	0,9	0,1	11,8	110301	110302
3	Запеканка картофельная с мясом	150	14,7	14,1	26,5	292,3	0,2	15,0	13,5	0,5	36,4	204,0	46,7	3,0	0,2	35,0	120534	120534
4	Кисель смородина	200	0,1	0,0	24,5	98,1	0,0	10,0	0,0	0,1	9,5	8,7	3,1	0,2	0,0	0,1	160203	160220
5	Ирис	10	0,3	0,8	8,2	40,8	0,0	0,0	3,6	0,0	14,0	10,5	1,8	0,1	0,0	0,0		
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		25,3	23,8	116,7	783,5	0,4	35,9	17,1	6,3	229,8	485,1	103,9	6,6	0,3	50,9		
Полдник																		
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
2	Чай с молоком с сахаром	200	2,1	2,2	19,3	105,8	0,0	0,4	10,5	0,0	88,6	69,5	9,8	0,1	0,1	6,3	160108	160108
	Итого:		6,6	8,1	63,9	356,0	0,1	0,4	16,5	2,1	106,0	123,5	21,8	1,4	0,1	6,3		
Ужин																		
1	Плов куриный	150	14,2	16,9	29,4	314,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	120606	120605
2	Фиточай	200	0,0	0,0	20,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102

4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
	Итого:		19,5	18,5	89,7	591,5	0,1	0,0	0,0	1,0	110,0	133,6	15,2	1,8	0,0	4,0			
Ужин 2																			
1	Отвар шиповника	200	0,5	0,2	27,7	125,2	0,0	104,0	0,0	0,6	10,2	2,7	2,7	0,5	0,0	0,0	160214	160214	
2	Булочка Домашняя	40	2,9	3,7	24,2	141,4	0,0	0,0	11,5	0,5	6,7	24,0	4,3	0,3	0,0	3,7	190134	190134	
	Итого:		3,4	3,9	51,9	266,7	0,1	104,0	11,5	1,1	16,9	26,7	7,0	0,9	0,1	3,7			
	Итого за день		79,2	79,1	424,7	2738,5	3,4	143,4	143,8	12,2	1121,9	1436,3	258,6	14,7	1,4	119,0			
	Итого за 7 дней		82,8	81,3	399,5	2651,5	1,9	98,6	1142,6	15,6	1143,1	1626,4	296,9	16,4	1,8	157,7			
	Итого за 14 дней		81,9	80,7	388,7	2598,8	1,8	102,4	1266,9	14,8	1174,0	1619,5	297,8	16,5	1,9	160,7			

Примерное 14-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7, 7-11, 11-18 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях (кадетские школы-интернаты, кадетские школы, школы-интернаты, а также коррекционные учреждения), **в части организации питания детей 11-18 лет**

Примерное 14-ти дневное меню для обучающихся в возрасте 11-18

№ 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.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг		
День 1(понедельник)																		
Завтрак																		
1	Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9	0,0	3,5	120502	120501
2	Изделия макаронные отварные	150	8,4	7,0	49,7	295,7	0,1	0,0	13,5	0,8	21,1	46,6	8,7	0,9	0,0	46,2	130401	130402
3	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
4	Огурцы свежие	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	3,0	0,0	0,0	6,9	12,6	4,2	0,2	0,0	0,9	100519	100519
5	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		18,0	22,5	77,0	584,4	0,1	4,7	39,5	1,4	73,2	202,1	27,4	2,4	0,1	50,6		
Завтрак 2																		
1	Кекс "Столичный"	50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7	0,1	4,6	170601	170602
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104
	Итого:		13,6	16,5	41,3	369,3	0,2	2,0	98,0	0,7	414,0	384,3	43,5	0,9	0,6	22,6		
Обед																		
1	Салат из белокачанной капусты	100	2,0	7,1	7,2	101,7	0,0	33,0	0,0	3,2	208,0	34,5	17,7	0,7	0,0	7,8	100201	100201
2	Суп куриный	250	9,3	4,3	9,8	114,3	0,1	6,5	11,9	1,3	23,0	73,4	21,7	1,0	0,1	15,4	110303	110304
3	Зразы мясные с фаршем из яйца и ветчины	80	11,4	4,2	10,5	125,8	0,1	0,0	0,0	1,9	16,3	123,6	14,7	1,8	0,1	13,0	120527	120528
4	Рис отварной	180	5,9	8,3	63,5	352,0	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	55,4	130301	130302
5	Кисель клюквенный	200	0,1	0,0	25,5	103,1	0,0	2,4	0,0	0,2	7,5	6,4	2,4	0,2	0,0	0,0	160202	160202
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		32,8	25,3	146,8	948,1	0,3	41,9	28,1	7,8	333,0	419,6	99,0	5,4	0,3	93,6		
Полдник																		
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9
2	Кисель абрикосовый	200	0,5	0,0	19,2	78,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160219	160228
	Итого:		2,0	2,0	34,1	162,2	0,0	0,4	2,0	1,3	26,0	36,5	14,5	0,8	0,0	0,0		
Ужин																		
1	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	35,8	128,2	21,2	1,5	0,1	30,9	120529	120529
2	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,3	70,1	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1	0,0	0,2	160204	160231
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		23,3	31,9	88,4	646,5	0,3	1,8	30,0	2,0	100,1	215,4	34,6	2,7	0,2	33,1		
Ужин 2																		
1	Фрукты в ассортименте (см. приложение 1)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
	Итого:		0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8		
	Итого за день		90,2	98,8	401,3	2776,2	1,0	64,8	197,6	13,4	968,7	1273,3	231,5	15,3	1,2	202,7		
День 2(вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая на молоке	200	6,1	7,3	28,6	200,1	0,1	0,6	27,0	0,2	127,4	158,8	36,3	0,6	0,2	19,0	120203	120204
2	Чай	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		11,3	10,5	65,1	396,6	0,1	0,6	27,0	0,9	142,0	198,2	45,0	1,4	0,2	19,7		
Завтрак 2																		
1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	51,0	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304	190305

2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102	230102
	Итого:		13,2	10,9	32,4	278,7	0,2	2,1	65,0	1,1	451,0	468,1	47,6	0,7	0,6	22,7		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	94,3	0,0	16,9	0,0	3,8	57,2	37,0	19,5	0,7	0,0	10,5	100549	100549
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	250	6,1	4,8	7,6	84,9	0,1	13,9	7,5	2,1	154,3	128,1	34,8	2,1	0,1	19,3	110103	110104
3	Говядина тушеная с черносливом	100	13,6	4,8	7,7	128,4	0,0	2,6	0,0	2,3	22,0	125,1	27,7	2,1	0,1	19,3	120513	120514
4	Рагу из овощей	180	3,4	4,1	19,6	129,4	0,1	13,9	0,0	7,4	32,8	85,3	39,2	1,3	0,1	14,8	130203	130204
5	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,3	0,1	32,4	132,6	0,0	18,0	0,0	0,1	11,1	6,9	3,9	0,2	0,0	0,6	160212	160212
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		28,6	23,3	101,7	720,8	0,4	65,2	7,5	16,4	336,8	466,1	135,3	7,5	0,4	66,4		
Полдник																		
1	Кекс с шоколадом	50	3,5	11,0	24,0	208,8	0,0	0,0	39,0	0,6	17,5	70,5	25,3	1,6	0,1	4,3	170604	170605
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
	Итого:		9,5	17,4	33,4	328,8	0,1	1,2	69,0	0,6	259,5	252,5	53,3	1,8	0,3	22,3		
Ужин																		
1	Котлеты рубленые из птицы	100	13,4	9,8	16,3	207,0	0,1	1,2	48,3	1,2	16,8	130,9	15,1	1,4	0,1	8,6	120613	120614
2	Картофель отварной	180	3,6	10,3	25,3	207,8	0,2	18,2	27,0	0,3	37,0	108,9	42,3	1,7	0,2	45,0	130103	130104
3	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
4	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0	9	9
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		26,0	27,4	144,5	930,6	0,4	19,4	81,4	4,5	145,5	400,6	87,2	6,0	0,3	55,6		
Ужин 2																		
1	Булочка "Городская"	40	3,3	2,8	19,7	117,1	0,0	0,1	7,5	0,4	19,8	37,0	5,6	0,4	0,0	4,0	190102	190102
2	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	23,1	101,1	0,0	52,0	0,0	0,3	11,6	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238	160238
	Итого:		3,7	3,0	42,8	218,2	0,1	52,1	7,5	0,8	31,4	48,6	10,3	0,9	0,1	4,0		
	Итого за день		92,4	92,5	419,9	2873,7	1,3	140,7	257,5	24,3	1366,1	1834,1	378,7	18,3	1,9	190,7		
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром запеченный	200	22,3	5,4	14,3	195,4	0,1	0,4	68,0	1,0	171,1	391,8	28,8	3,7	0,7	40,7	120302	120323
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	25,5	150,8	2,4	0,6	15,0	0,0	141,5	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	160103
3	Масло сливочное	20	0,2	16,5	0,2	149,6	0,0	0,0	60,0	0,2	2,4	3,8	0,0	0,0	0,0	1,8	140113	140112 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		29,2	26,5	60,4	600,6	2,6	1,0	143,0	1,9	324,4	544,0	64,0	6,0	0,9	59,5		
Завтрак 2																		
1	Ватрушка с абрикосовым джемом	50	3,6	2,5	29,8	155,3	0,0	0,1	1,5	0,9	20,2	38,4	5,8	0,4	0,0	4,5	190301-1 190302	190303
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
	Итого:		9,4	7,5	37,8	261,3	0,2	2,1	57,5	1,0	420,2	378,4	43,8	0,6	0,6	22,5		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,0	15,1	10,2	182,4	0,0	16,2	0,0	6,7	90,7	22,4	13,2	0,9	0,0	6,8	100504	100504
2	Суп из овощей на мясном бульоне	250	3,2	4,8	9,8	94,4	0,1	9,1	12,5	2,4	101,1	63,1	23,7	0,9	0,1	16,7	110305	110306
3	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	100	12,8	4,1	6,9	115,7	0,1	0,5	13,2	1,2	102,1	159,4	21,6	1,9	0,1	15,5	120505	120506
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	9,9	50,0	326,1	0,3	0,0	16,2	0,6	16,7	215,9	144,1	4,8	0,1	10,9	130309	130310

5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	22,4	92,5	0,0	5,6	0,0	0,0	6,3	3,1	1,7	0,2	0,0	0,0	160213	160213
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		30,6	35,3	129,8	962,2	0,6	31,3	41,9	11,9	376,2	547,5	214,5	9,8	0,4	51,9		
Полдник																		
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0	9	9
2	Фиточай	200	0,0	0,0	20,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107
	Итого:		4,5	5,9	64,6	330,0	0,0	0,0	6,0	2,1	18,0	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
Ужин																		
1	Гуляш из мяса птицы	100	12,4	4,0	3,4	99,2	0,0	2,1	35,0	0,5	12,0	89,5	11,7	0,9	0,1	10,7	120601	120602
2	Овощи запеченные	180	4,2	11,6	33,8	257,0	0,2	21,2	0,0	5,0	35,2	123,5	48,0	1,9	0,2	18,5	130111	130111
3	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,4	0,0	0,0	2,8	1,5	1,3	0,4	0,0	0,3	160217	160230
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		20,8	17,1	89,0	593,8	0,4	24,7	35,0	6,4	109,5	298,2	71,2	4,3	0,3	31,5		
Ужин 2																		
1	Фрукты в ассортименте (см. приложение 1)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106
	Итого:		0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0		
	Итого за день		95,1	92,3	388,3	2782,1	3,8	93,2	283,4	23,4	1279,8	1837,4	415,5	22,1	2,2	165,4		
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Сырники из творога с соусом шоколадным	110	6,7	14,5	30,7	279,4	0,1	0,4	39,1	0,4	149,0	427,2	27,9	1,0	0,2	4,9	120313	120314
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
3	Сыр	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		14,3	21,5	67,3	522,2	0,2	2,1	91,1	1,2	208,0	575,4	40,6	1,8	0,3	4,9		
Завтрак 2																		
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0	9	9
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104
	Итого:		14,5	11,9	60,2	408,2	0,2	2,0	62,0	2,2	417,4	394,0	50,0	1,5	0,6	18,0		
Обед																		
1	Салат овощной с фасолью	100	3,5	10,4	15,4	170,8	0,1	7,3	0,0	4,6	71,4	99,3	29,1	1,3	0,1	0,0	100562	100562
2	Суп картофельный с рыбой	250	4,8	3,3	13,5	102,3	0,1	9,4	8,0	1,8	121,6	151,0	47,4	1,3	0,1	16,1	110314	110315
3	Паста Альфредо с курицей	180	20,1	17,3	62,9	487,6	0,2	10,0	145,0	4,0	287,8	400,1	56,3	2,9	0,4	164,0	120702	120703
4	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		32,5	32,5	139,0	979,2	0,5	26,7	153,0	11,2	540,6	734,0	142,9	6,6	0,6	182,1		
Полдник																		
1	Пирожок с яблочным джемом	50	3,7	1,5	27,5	138,1	0,0	0,1	10,4	0,5	8,8	25,0	5,1	0,5	0,0	3,8	190204	190206
2	Кисель смородина	200	0,1	0,0	24,5	98,1	0,0	10,0	0,0	0,1	9,5	8,7	3,1	0,2	0,0	0,1	160203	160220
	Итого:		3,8	1,5	52,0	236,2	0,0	10,1	10,4	0,6	18,3	33,7	8,2	0,7	0,0	3,9		
Ужин																		
1	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	12,4	120523	120524
2	Рис отварной	180	5,9	8,3	63,5	352,0	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	55,4	130301	130302
3	Кисель абрикосовый	200	0,5	0,0	19,2	78,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160219	160228
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		21,2	18,7	114,2	710,0	0,2	0,4	16,2	3,4	107,8	336,5	69,2	4,2	0,2	69,8		

Ужин 2																		
1	Чай с молоком с сахаром	200	2,1	2,2	19,3	105,8	0,0	0,4	10,5	0,0	88,6	69,5	9,8	0,1	0,1	6,3	160108	160108
2	Булочка Домашняя	40	2,9	3,7	24,2	141,4	0,0	0,0	11,5	0,5	6,7	24,0	4,3	0,3	0,0	3,7	190134	190134
	Итого:		5,0	6,0	43,5	247,3	0,1	0,4	22,0	0,5	95,4	93,4	14,1	0,5	0,1	10,0		
	Итого за день		91,3	92,1	476,1	3103,1	1,2	41,7	354,7	19,1	1387,5	2167,0	324,9	15,2	1,8	288,7		
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая на молоке	200	6,7	12,4	28,8	253,8	0,2	0,9	36,6	0,3	183,2	221,8	80,3	2,2	0,3	23,9	120207	120208
2	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	133,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0	0,1	8,1	160101	160101
3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		14,2	18,6	60,7	467,4	0,2	1,4	50,1	0,6	303,7	346,7	116,0	3,7	0,4	32,7		
Завтрак 2																		
1	Кекс с шоколадом	50	3,5	11,0	24,0	208,8	0,0	0,0	39,0	0,6	17,5	70,5	25,3	1,6	0,1	4,3	170604	170605
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102	230102
	Итого:		11,3	16,0	32,4	316,8	0,2	2,0	95,0	0,7	417,5	410,5	63,3	1,8	0,6	22,3		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	100	2,0	7,1	7,2	101,7	0,0	33,0	0,0	3,2	208,0	34,5	17,7	0,7	0,0	7,8	100201	100201
2	Суп гороховый на мясном бульоне	250	10,5	3,0	37,5	218,9	0,3	5,7	0,0	2,9	44,5	130,0	39,3	2,3	0,1	13,7	110307-3	110308-3
3	Плов мясной	200	21,7	15,9	39,1	378,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	120551	120550
4	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		38,3	27,4	134,6	933,8	0,4	40,5	0,0	7,1	314,1	249,4	68,9	4,2	0,1	23,5		
Полдник																		
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9
2	Чай	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
	Итого:		1,5	2,0	30,9	147,2	0,0	0,0	2,0	0,7	9,7	23,8	4,0	0,5	0,0	0,0		
Ужин																		
1	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	35,8	128,2	21,2	1,5	0,1	30,9	120529	120529
2	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		22,1	31,4	88,7	638,4	0,3	0,0	30,1	1,7	105,3	218,2	36,4	3,0	0,2	32,9		
Ужин 2																		
1	Отвар шиповника	200	0,5	0,2	27,7	125,2	0,0	104,0	0,0	0,6	10,2	2,7	2,7	0,5	0,0	0,0	160214	160214
2	Булочка "Городская"	40	3,3	2,8	19,7	117,1	0,0	0,1	7,5	0,4	19,8	37,0	5,6	0,4	0,0	4,0	190102	190102
	Итого:		3,8	3,0	47,4	242,3	0,1	104,1	7,5	1,0	30,0	39,7	8,3	0,9	0,1	4,0		
	Итого за день		91,2	98,3	394,7	2746,0	1,1	148,0	184,7	11,8	1180,3	1288,3	297,0	14,1	1,4	115,4		
День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Каша манная молочная	200	6,5	11,3	28,4	237,4	0,1	0,8	31,5	0,4	165,3	141,3	22,9	0,4	0,2	21,1	120205	120206
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	25,5	150,8	2,4	0,6	15,0	0,0	141,5	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	160103
3	Колбаса полукопченая	10	1,7	3,9	0,0	42,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	21,4	2,2	0,3	0,0	0,7	100100	100100
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		15,1	19,8	74,4	535,0	2,5	1,4	46,5	1,2	319,2	311,1	60,3	3,0	0,3	38,8		
Завтрак 2																		
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0	9	9
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103

	Итого:		10,3	10,9	52,6	356,2	0,2	2,0	62,0	2,2	417,4	394,0	50,0	1,5	0,6	18,0			
Обед																			
1	Салат из свеклы с сыром	100	3,1	12,4	7,4	154,3	0,0	8,4	20,8	4,5	49,7	79,7	21,3	1,3	0,1	10,4	100408-1	100408-1	
2	Солянка	250	4,2	5,5	2,8	76,7	0,1	3,4	7,5	1,3	66,1	78,1	13,3	1,1	0,1	11,3	110205	110206	
3	Печень тушенная (говяжья) с соусом сметанным	120	17,0	8,9	8,4	182,3	0,4	46,9	8249,6	1,8	350,8	505,3	26,9	9,9	3,1	24,8	120515	120516	
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	9,9	50,0	326,1	0,3	0,0	16,2	0,6	16,7	215,9	144,1	4,8	0,1	10,9	130309	130310	
5	Напиток смородиновый	200	0,1	0,1	21,0	86,0	0,0	14,0	0,0	0,1	5,6	4,6	4,3	0,2	0,0	0,1	160207	160229	
6	Гематоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	1,2	0,6	15,1	70,8	0,0	0,0	20,0	0,0	2,0	6,6	0,4	0,1	0,0	0,0	8	8	
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
	Итого:		40,2	39,0	145,0	1093,6	0,9	72,8	8314,1	9,4	600,4	1023,8	225,5	19,1	3,5	61,5			
Полдник																			
1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	51,0	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304 190305	190306	
2	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	23,1	101,1	0,0	52,0	0,0	0,3	11,6	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238	160238	
	Итого:		6,8	4,0	46,0	252,1	0,0	52,0	0,0	0,3	11,6	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0			
Ужин																			
1	Тефтели рыбные с соусом томатным	100	11,0	4,8	6,7	114,0	0,1	2,2	6,8	1,2	216,8	321,3	23,6	0,7	0,1	83,3	120403	120404	
2	Пюре картофельное	180	3,3	12,0	23,0	213,4	0,2	15,6	20,3	0,2	63,0	116,2	39,6	1,5	0,2	37,6	130101	130102	
3	Кисель яблочный	200	0,1	0,1	28,7	115,8	0,0	3,0	0,0	0,1	10,8	8,7	2,7	0,7	0,0	0,6	160224	160218	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103	
	Итого:		18,6	18,3	88,8	594,3	0,4	20,8	27,1	2,4	350,0	529,8	76,1	4,0	0,2	123,5			
Ужин 2																			
1	Фрукты в ассортименте (см. приложение 1)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106	
	Итого:		0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0			
	Итого за день		91,7	92,0	413,7	2865,5	4,1	183,1	8449,7	15,6	1730,1	2285,7	426,6	28,1	4,7	241,8			
День 7 (воскресенье)																			
Завтрак																			
1	Каша овсяная на молоке	200	8,4	11,5	18,1	201,9	0,1	0,5	29,5	0,5	108,6	156,0	44,3	1,1	0,1	17,9	120209	120210	
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106	
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
	Итого:		11,6	20,9	54,9	446,7	0,2	2,1	59,5	1,3	124,7	198,2	50,0	1,6	0,2	18,8			
Завтрак 2																			
1	Булочка с цукатами	50	5,8	3,4	28,6	167,6	0,1	0,1	10,1	0,6	28,1	52,4	8,5	0,6	0,1	5,1	190104	190106	
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	5,8	6,4	7,6	118,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230101	230101	
	Итого:		11,6	9,8	36,2	285,6	0,2	2,1	66,1	0,7	428,1	392,4	46,5	0,8	0,6	23,1			
Обед																			
1	Салат овощной с фасолью	100	3,5	10,4	15,4	170,8	0,1	7,3	0,0	4,6	71,4	99,3	29,1	1,3	0,1	0,0	100562	100562	
2	Суп с фрикадельками	250	7,6	3,9	19,5	143,7	0,1	11,2	0,0	1,2	25,8	117,7	32,1	1,8	0,1	19,7	110311	110312	
3	Плов куриный	200	19,0	22,6	39,1	418,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	120606	120605	
4	Кисель абрикосовый	200	0,5	0,0	19,2	78,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160219	160228	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
	Итого:		35,8	38,6	133,5	1009,6	0,4	18,9	0,0	7,4	226,7	369,1	86,8	5,1	0,2	23,7			
Полдник																			

1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0	9	9
2	Чай с молоком с сахаром	200	2,1	2,2	19,3	105,8	0,0	0,4	10,5	0,0	88,6	69,5	9,8	0,1	0,1	6,3	160108	160108
	Итого:		6,6	8,1	63,9	356,0	0,1	0,4	16,5	2,1	106,0	123,5	21,8	1,4	0,1	6,3		
Ужин																		
1	Запеканка картофельная с мясом	200	19,6	18,8	35,4	389,8	0,3	20,0	18,0	0,6	48,5	272,0	62,2	4,0	0,3	46,7	120534	120534
2	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,3	70,1	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1	0,0	0,2	160204	160231
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		23,8	20,2	83,1	611,1	0,3	21,8	18,0	1,5	112,8	359,2	75,6	5,2	0,3	48,9		
Ужин 2																		
1	Фрукты в ассортименте (см. приложение 1)	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	210102	210102
	Итого:		1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6		
	Итого за день		90,9	97,9	386,2	2786,4	1,2	153,2	160,1	13,4	1059,6	1483,8	304,1	14,7	1,5	124,4		
	Итого за 7 дней		91,8	94,8	411,5	2847,6	1,9	117,8	1412,5	17,3	1281,7	1738,5	339,8	18,3	2,1	189,9		
День 8 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром запеченный	200	22,3	5,4	14,3	195,4	0,1	0,4	68,0	1,0	171,1	391,8	28,8	3,7	0,7	40,7	120302	120323
2	Чай	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Масло сливочное	20	0,2	16,5	0,2	149,6	0,0	0,0	60,0	0,2	2,4	3,8	0,0	0,0	0,0	1,8	140113	140112 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		25,4	23,1	51,0	513,7	0,2	0,4	128,0	1,9	186,8	435,0	34,0	4,3	0,8	42,5		
Завтрак 2																		
1	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0	9	9
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104
	Итого:		13,0	9,9	45,4	324,8	0,2	2,0	60,0	1,5	411,6	376,0	46,0	1,0	0,6	18,0		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	100	2,0	7,1	7,2	101,7	0,0	33,0	0,0	3,2	208,0	34,5	17,7	0,7	0,0	7,8	100201	100201
2	Суп куриный	250	9,3	4,3	9,8	114,3	0,1	6,5	11,9	1,3	23,0	73,4	21,7	1,0	0,1	15,4	110303	110304
3	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	12,4	120523	120524
4	Рис отварной	180	5,9	8,3	63,5	352,0	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	55,4	130301	130302
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		31,9	30,1	128,7	914,6	0,3	39,5	28,1	7,4	319,1	425,9	98,0	5,5	0,3	93,0		
Полдник																		
1	Кекс с цукатами	50	3,3	8,8	27,2	200,6	0,0	0,0	42,0	0,6	14,9	44,2	6,3	0,6	0,1	4,6	170607	170603
2	Фиточай	200	0,0	0,0	20,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107
	Итого:		3,3	8,8	47,2	280,4	0,0	0,0	42,0	0,6	15,5	44,2	6,3	0,7	0,1	4,6		
Ужин																		
1	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	100	12,8	4,1	6,9	115,7	0,1	0,5	13,2	1,2	102,1	159,4	21,6	1,9	0,1	15,5	120505	120506
2	Картофель запеченный	180	3,8	11,6	27,0	227,9	0,2	18,9	0,0	2,6	35,0	111,1	43,9	1,8	0,2	36,5	130106	1301041
3	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,3	0,1	32,4	132,6	0,0	18,0	0,0	0,1	11,1	6,9	3,9	0,2	0,0	0,6	160212	160212
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		19,5	16,6	86,5	575,0	0,3	37,4	13,2	4,4	202,9	344,2	77,0	4,7	0,3	54,5		
Ужин 2																		
1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,4	0,0	0,0	2,8	1,5	1,3	0,4	0,0	0,3	160217	160230
2	Булочка Домашняя	40	2,9	3,7	24,2	141,4	0,0	0,0	11,5	0,5	6,7	24,0	4,3	0,3	0,0	3,7	190134	190134

	Итого:		2,9	3,8	45,5	227,8	0,0	1,4	11,5	0,5	9,5	25,5	5,6	0,7	0,0	4,0		
	Итого за день		96,0	92,2	404,2	2836,3	1,0	80,7	282,8	16,3	1145,4	1650,7	266,9	16,9	2,0	216,7		
День 9 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная	200	5,8	8,7	27,1	210,2	0,1	0,5	23,4	0,1	102,9	140,3	35,7	0,9	0,1	17,6	120201	120202
2	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	133,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0	0,1	8,1	160101	160101
3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		14,8	23,7	69,4	551,0	0,2	1,0	66,9	0,9	229,2	283,9	74,0	2,7	0,3	27,3		
Завтрак 2																		
1	Ватрушка с абрикосовым джемом	50	3,6	2,5	29,8	155,3	0,0	0,3	1,5	0,9	21,2	37,3	6,7	0,6	0,0	4,2	190301-1 190302	190303
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102	230102
	Итого:		11,4	7,5	38,2	263,3	0,2	2,3	57,5	1,0	421,2	377,3	44,7	0,8	0,6	22,2		
Обед																		
1	Винегрет	100	1,6	8,2	9,0	116,6	0,1	8,3	0,0	3,7	38,4	47,6	21,2	0,9	0,0	8,5	100501	100501
2	Суп с фасолью на мясном бульоне	250	4,8	2,8	12,8	94,8	0,1	6,5	0,0	2,4	84,8	108,6	29,7	1,4	0,1	16,1	110309	110310
3	Азу из говядины с соусом томатным	100	14,2	1,2	5,6	90,0	0,1	2,8	0,0	2,6	17,2	137,1	19,2	2,0	0,1	20,2	120503	120504
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	9,9	50,0	326,1	0,3	0,0	16,2	0,6	16,7	215,9	144,1	4,8	0,1	10,9	130309	130310
5	Кисель вишневый	200	0,1	0,0	26,6	106,9	0,0	2,4	0,0	0,0	11,1	9,4	4,2	0,1	0,0	0,3	160225	160221
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		34,1	23,4	134,4	885,5	0,6	20,0	16,2	10,2	227,7	602,3	228,6	10,4	0,4	58,0		
Полдник																		
1	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0	9	9
2	Напиток смородиновый	200	0,1	0,1	21,0	86,0	0,0	14,0	0,0	0,1	5,6	4,6	4,3	0,2	0,0	0,1	160207	160229
	Итого:		3,1	4,0	50,8	252,8	0,0	14,0	4,0	1,5	17,2	40,6	12,3	1,1	0,0	0,1		
Ужин																		
1	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	35,8	128,2	21,2	1,5	0,1	30,9	120529	120529
2	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		23,3	31,9	91,6	659,6	0,3	1,8	30,0	2,0	97,4	213,1	33,2	2,8	0,2	32,9		
Ужин 2																		
1	Отвар шиповника	200	0,5	0,2	27,7	125,2	0,0	104,0	0,0	0,6	10,2	2,7	2,7	0,5	0,0	0,0	160214	160214
2	Булочка "Городская"	50	4,1	3,5	24,6	146,4	0,1	0,1	9,4	0,5	24,7	46,2	7,0	0,5	0,1	4,9	190102	190102
	Итого:		4,6	3,7	52,4	271,6	0,1	104,1	9,4	1,2	34,9	48,9	9,7	1,0	0,1	4,9		
	Итого за день		91,3	94,2	436,7	2883,7	1,4	143,2	184,0	16,8	1027,7	1566,1	402,6	18,7	1,5	145,5		
День 10 (среда)																		
Завтрак																		
1	Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9	0,0	3,5	120502	120501
2	Изделия макаронные отварные	150	8,4	7,0	49,7	295,7	0,1	0,0	13,5	0,8	21,1	46,6	8,7	0,9	0,0	46,2	130401	130402
3	Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,5	0,0	0,2	4,2	7,8	6,0	0,3	0,0	0,6	100520	100520
4	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
5	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		19,6	23,2	87,7	639,8	0,2	9,2	39,5	1,9	75,2	214,1	31,8	2,7	0,1	50,3		
Завтрак 2																		

1	Кекс "Столичный"	50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7	0,1	4,6	170601	170602
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
	Итого:		9,4	15,5	33,7	317,3	0,2	2,0	98,0	0,7	414,0	384,3	43,5	0,9	0,6	22,6		
Обед																		
1	Салат овощной с фасолью	100	3,5	10,4	15,4	170,8	0,1	7,3	0,0	4,6	71,4	99,3	29,1	1,3	0,1	0,0	100562	100562
2	Солянка	250	4,2	5,5	2,8	76,7	0,1	3,4	7,5	1,3	66,1	78,1	13,3	1,1	0,1	11,3	110205	110206
3	Котлеты рубленые из птицы	100	13,4	9,8	16,3	207,0	0,1	1,2	48,3	1,2	16,8	130,9	15,1	1,4	0,1	8,6	120613	120614
4	Пюре картофельное	180	3,3	12,0	23,0	213,4	0,2	15,6	20,3	0,2	63,0	116,2	39,6	1,5	0,2	37,6	130101	130102
5	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,1	0,1	23,1	93,9	0,0	1,5	0,0	0,1	6,3	4,8	3,6	0,8	0,0	0,3	160208	160208
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		28,7	39,2	111,0	912,9	0,5	29,0	76,1	8,3	283,0	512,9	110,8	7,0	0,4	59,8		
Полдник																		
1	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0	9	9
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
	Итого:		9,0	10,3	39,2	286,8	0,1	1,2	34,0	1,4	253,6	218,0	36,0	1,0	0,3	18,0		
Ужин																		
1	Гуляш из мяса птицы	100	12,4	4,0	3,4	99,2	0,0	2,1	35,0	0,5	12,0	89,5	11,7	0,9	0,1	10,7	120601	120602
2	Рис, припущенный с томатом	180	6,1	6,8	64,3	343,0	0,1	1,9	16,2	0,3	8,5	98,9	33,8	0,8	0,0	9,5	130301-1	130302-1
3	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		23,0	12,3	126,0	707,8	0,2	4,0	51,3	1,8	94,8	295,2	63,2	3,4	0,2	22,2		
Ужин 2																		
1	Фрукты в ассортименте (см. приложение 1)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106
	Итого:		0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0		
	Итого за день		90,3	100,6	404,2	2898,8	1,2	79,6	298,9	14,4	1152,2	1639,8	295,3	15,1	1,6	172,9		
День 11 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Оладьи	135	18,2	4,1	9,5	148,5	0,1	0,2	5,8	4,1	69,6	111,3	18,7	1,1	0,1	0,0	10	10
2	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,0	0,3	12,6	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	0,1	2,7	140201	140201
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	25,5	150,8	2,4	0,6	15,0	0,0	141,5	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	160103
4	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9
	Итого:		25,7	12,0	66,4	481,1	2,6	1,1	35,4	4,9	309,0	309,8	62,9	3,3	0,4	19,7		
Завтрак 2																		
1	Кекс с шоколадом	60	4,1	13,2	28,8	250,6	0,1	0,0	46,8	0,7	21,0	84,6	30,4	2,0	0,1	5,1	170604	170605
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104
	Итого:		14,1	19,2	44,4	408,6	0,2	2,0	102,8	0,8	421,0	424,6	68,4	2,2	0,6	23,1		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,0	15,1	10,2	182,4	0,0	16,2	0,0	6,7	90,7	22,4	13,2	0,9	0,0	6,8	100504	100504
2	Уха Ростовская	250	9,3	3,5	8,8	103,5	0,1	15,3	3,1	2,8	130,8	217,3	33,5	1,2	0,1	58,1	110316	110317
3	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	12,4	120523	120524
4	Рагу из овощей	180	3,4	4,1	19,6	129,4	0,1	13,9	0,0	7,4	32,8	85,3	39,2	1,3	0,1	14,8	130203	130204
5	Кисель абрикосовый	200	0,5	0,0	19,2	78,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160219	160228
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		30,5	33,8	99,5	825,6	0,5	45,8	3,1	20,3	347,8	580,1	125,4	7,0	0,4	94,1		
Полдник																		

1	Булочка с цукатами	50	5,8	3,4	28,6	167,6	0,1	0,1	10,1	0,6	28,1	52,4	8,5	0,6	0,1	5,1	190104	190106
2	Чай с молоком с сахаром	200	2,1	2,2	19,3	105,8	0,0	0,4	10,5	0,0	88,6	69,5	9,8	0,1	0,1	6,3	160108	160108
	Итого:		7,9	5,6	47,9	273,4	0,1	0,5	20,6	0,6	116,7	121,9	18,3	0,7	0,1	11,4		
Ужин																		
1	Тефтели с рисом с соусом томатным	140	12,4	5,5	20,8	182,2	0,1	0,8	0,0	0,7	11,0	165,3	26,2	2,2	0,1	14,4	120521	120522
2	Картофель запеченный	180	3,8	11,6	27,0	227,9	0,2	18,9	0,0	2,6	35,0	111,1	43,9	1,8	0,2	36,5	130106	1301041
3	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,3	70,1	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1	0,0	0,2	160204	160231
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		18,9	17,9	85,3	579,0	0,3	21,5	0,0	3,8	105,6	346,7	80,8	4,9	0,3	53,1		
Ужин 2																		
1	Фиточай	200	0,0	0,0	20,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107
2	Булочка Домашняя	40	2,9	3,7	24,2	141,4	0,0	0,0	11,5	0,5	6,7	24,0	4,3	0,3	0,0	3,7	190134	190134
	Итого:		2,9	3,7	44,2	221,2	0,0	0,0	11,5	0,5	7,3	24,0	4,3	0,4	0,0	3,7		
	Итого за день		100,0	92,2	387,7	2788,9	3,7	71,0	173,4	31,0	1307,4	1807,1	360,1	18,6	1,8	205,1		
День 12 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Сырники из творога с соусом ягодным	110	5,8	12,8	33,1	270,8	0,1	0,3	38,4	0,4	140,4	408,6	18,4	0,6	0,2	4,5	120313	120314
2	Чай	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		11,1	16,1	69,6	467,3	0,2	0,3	38,4	1,1	155,0	448,0	27,1	1,4	0,2	5,2		
Завтрак 2																		
1	Кекс с цукатами	50	3,3	8,8	27,2	200,6	0,0	0,0	42,0	0,6	14,9	44,2	6,3	0,6	0,1	4,6	170607	170603
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102	230102
	Итого:		11,1	13,8	35,6	308,6	0,2	2,0	98,0	0,7	414,9	384,2	44,3	0,8	0,6	22,6		
Обед																		
1	Винегрет	100	1,6	8,2	9,0	116,6	0,1	8,3	0,0	3,7	38,4	47,6	21,2	0,9	0,0	8,5	100501	100501
2	Суп гороховый на курином бульоне	250	10,5	3,0	37,5	218,9	0,3	5,7	0,0	2,9	44,5	130,0	39,3	2,3	0,1	13,7	110307	110308
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,4	4,0	3,4	99,2	0,0	2,1	35,0	0,5	12,0	89,5	11,7	0,9	0,1	10,7	120601	120602
4	Рис отварной	180	5,9	8,3	63,5	352,0	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	55,4	130301	130302
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	22,4	92,5	0,0	5,6	0,0	0,0	6,3	3,1	1,7	0,2	0,0	0,0	160213	160213
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		35,7	25,1	176,1	1076,9	0,5	21,7	51,2	8,5	229,5	502,1	121,3	6,7	0,3	92,3		
Полдник																		
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0	9	9
2	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	23,1	101,1	0,0	52,0	0,0	0,3	11,6	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238	160238
	Итого:		5,0	6,0	67,8	351,3	0,1	52,0	6,0	2,4	29,0	65,7	16,7	1,8	0,1	0,0		
Ужин																		
1	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	35,8	128,2	21,2	1,5	0,1	30,9	120529	120529
2	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,4	0,0	0,0	2,8	1,5	1,3	0,4	0,0	0,3	160217	160230
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		23,2	31,9	92,5	662,8	0,3	1,4	30,0	1,9	98,0	213,3	32,7	3,0	0,2	33,2		
Ужин 2																		
1	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
2	Булочка "Городская"	50	4,1	3,5	24,6	146,4	0,1	0,1	9,4	0,5	24,7	46,2	7,0	0,5	0,1	4,9	190102	190102
	Итого:		4,1	3,6	41,5	213,8	0,1	0,1	9,4	0,5	25,2	46,2	7,0	0,5	0,1	4,9		
	Итого за день		90,2	96,4	483,0	3080,5	1,3	77,5	233,0	15,2	951,6	1659,4	249,1	14,2	1,4	158,2		

День13 (суббота)

Завтрак

1	Каша овсяная на молоке	200	8,4	11,5	18,1	201,9	0,1	0,5	29,5	0,5	108,6	156,0	44,3	1,1	0,1	17,9	120209	120210
2	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	133,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0	0,1	8,1	160101	160101
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		15,2	24,4	60,4	514,9	0,2	1,0	73,0	1,3	233,7	299,6	79,1	2,6	0,3	26,9		

Завтрак 2

1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0	9	9
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
	Итого:		10,3	10,9	52,6	356,2	0,2	2,0	62,0	2,2	417,4	394,0	50,0	1,5	0,6	18,0		

Обед

1	Салат из свеклы с сыром	100	3,1	12,4	7,4	154,3	0,0	8,4	20,8	4,5	49,7	79,7	21,3	1,3	0,1	10,4	100408-1	100408-1
2	Суп-пюре куриный	250	9,6	8,7	33,5	251,0	0,1	1,2	18,7	2,8	47,0	106,4	16,6	1,1	0,1	13,7	110407-1	110408-1
3	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным	100	13,7	7,4	6,9	148,9	0,3	37,5	6601,7	1,5	293,8	405,8	21,7	7,9	2,5	20,2	120515	120516
4	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	8,4	11,2	45,5	316,3	0,4	3,4	0,0	5,1	28,5	261,8	166,9	5,7	0,2	11,9	130309-1	130310-1
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		40,4	41,4	161,5	1182,5	0,9	50,6	6641,3	15,1	543,2	1010,5	249,3	18,3	2,8	60,2		

Полдник

1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	51,0	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304 190305	190306
2	Кисель из цитрусовых	200	0,5	0,1	32,9	136,0	0,0	30,0	0,0	0,1	22,3	16,1	6,5	0,2	0,0	1,0	160201	160201
	Итого:		5,9	6,0	56,9	306,7	0,1	30,1	9,0	1,1	73,3	144,2	16,1	0,7	0,1	5,7		

Ужин

1	Тефтели рыбные с соусом томатным	100	11,0	4,8	6,7	114,0	0,1	2,2	6,8	1,2	216,8	321,3	23,6	0,7	0,1	83,3	120403	120404
2	Картофель отварной	180	3,6	10,3	25,3	207,8	0,2	18,2	27,0	0,3	37,0	108,9	42,3	1,7	0,2	45,0	130103	130104
3	Напиток смородиновый	200	0,1	0,1	21,0	86,0	0,0	14,0	0,0	0,1	5,6	4,6	4,3	0,2	0,0	0,1	160207	160229
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		18,9	16,5	83,4	558,9	0,4	34,4	33,8	2,5	318,8	518,4	80,5	3,8	0,2	130,4		

Ужин 2

1	Фрукты в ассортименте (см. приложение 1)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106
	Итого:		0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0		
	Итого за день		91,4	99,3	421,6	2953,5	1,8	152,3	6819,1	22,3	1618,0	2382,1	484,9	26,9	4,1	241,2		

День 14 (воскресенье)

Завтрак

1	Каша пшеничная	200	5,8	8,7	27,1	210,2	0,1	0,5	23,4	0,1	102,9	140,3	35,7	0,9	0,1	17,6	120201	120202
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	25,5	150,8	2,4	0,6	15,0	0,0	141,5	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	160103
3	Колбаса полукопченая	10	1,7	3,9	0,0	42,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	21,4	2,2	0,3	0,0	0,7	100100	100100
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		14,3	17,2	73,2	507,8	2,6	1,1	38,4	0,9	256,8	310,1	73,1	3,5	0,3	35,3		

Завтрак 2

1	Булочка с цукатами	50	5,8	3,4	28,6	167,6	0,1	0,1	10,1	0,6	28,1	52,4	8,5	0,6	0,1	5,1	190104	190106
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	5,8	6,4	7,6	118,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230101	230101
	Итого:		11,6	9,8	36,2	285,6	0,2	2,1	66,1	0,7	428,1	392,4	46,5	0,8	0,6	23,1		

Обед																		
1	Салат овощной с фасолью	100	3,5	10,4	15,4	170,8	0,1	7,3	0,0	4,6	71,4	99,3	29,1	1,3	0,1	0,0	100562	100562
2	Суп с рисом и говядиной	250	3,5	1,3	10,0	65,3	0,1	8,2	0,0	2,5	22,1	85,9	24,6	1,1	0,1	14,8	110301	110302
3	Запеканка картофельная с мясом	200	19,6	18,8	35,4	389,8	0,3	20,0	18,0	0,6	48,5	272,0	62,2	4,0	0,3	46,7	120534	120534
4	Кисель смородина	200	0,1	0,0	24,5	98,1	0,0	10,0	0,0	0,1	9,5	8,7	3,1	0,2	0,0	0,1	160203	160220
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		31,9	32,2	125,5	921,5	0,6	45,5	18,0	8,8	260,9	599,5	134,2	8,3	0,4	65,6		
Полдник																		
1	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0	9	9
2	Чай с молоком с сахаром	200	2,1	2,2	19,3	105,8	0,0	0,4	10,5	0,0	88,6	69,5	9,8	0,1	0,1	6,3	160108	160108
	Итого:		5,1	6,2	49,0	272,6	0,0	0,4	14,5	1,4	100,2	105,5	17,8	1,0	0,1	6,3		
Ужин																		
1	Плов куриный	200	19,0	22,6	39,1	418,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	120606	120605
2	Фиточай	200	0,0	0,0	20,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		24,2	24,2	99,4	696,2	0,1	0,0	0,0	1,0	110,0	133,6	15,2	1,8	0,0	4,0		
Ужин 2																		
1	Отвар шиповника	200	0,5	0,2	27,7	125,2	0,0	104,0	0,0	0,6	10,2	2,7	2,7	0,5	0,0	0,0	160214	160214
2	Булочка Домашняя	40	2,9	3,7	24,2	141,4	0,0	0,0	11,5	0,5	6,7	24,0	4,3	0,3	0,0	3,7	190134	190134
	Итого:		3,4	3,9	51,9	266,7	0,1	104,0	11,5	1,1	16,9	26,7	7,0	0,9	0,1	3,7		
	Итого за день		90,5	93,4	435,3	2950,4	3,6	153,0	148,5	14,0	1172,9	1567,8	293,8	16,2	1,5	138,0		
	Итого за 7 дней		92,8	95,5	424,7	2913,2	2,0	108,2	1162,8	18,6	1196,5	1753,3	336,1	18,1	2,0	182,5		
	Итого за 14 дней		92,3	95,1	418,1	2880,4	2,0	113,0	1287,7	17,9	1239,1	1745,9	337,9	18,2	2,0	186,2		