

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы.

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях, **в части организации питания детей 1-4 классов**

Меню 1-4 классы. Комплекс I

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	ы г	ческая ккал	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	100	5,6	5,5	32,8	202,8	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
3	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
4	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
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:		16,6	21,6	70,4	543,9	0,1	4,7	35,0	1,5	70,9	203,4	27,1	2,3	0,1	35,2		
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	5,6	2,8	23,9	143,2	0,1	4,7	0,0	2,2	67,8	102,2	25,1	1,3	0,1	11,6	110309	110310
3	Плов мясной	150	18,0	11,3	27,3	282,5	0,1	3,1	0,0	3,6	18,9	200,6	39,9	2,5	0,1	24,1	120550	120551
4	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,9	73,2	0,0	2,7	0,0	0,1	7,1	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231
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:		28,8	20,4	104,9	720,0	0,3	15,5	0,0	8,9	176,3	420,4	92,6	5,6	0,2	43,2		
Полдник																		
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	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:		9,6	16,9	35,1	331,3	0,1	1,2	72,0	0,6	256,0	226,3	33,5	0,9	0,3	22,6		
	Итого за день		55,0	58,9	210,4	1595,1	0,5	21,3	107,0	11,0	503,2	850,1	153,3	8,8	0,7	101,0		
День 2(вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая на молоке	150	3,8	7,9	21,0	170,1	0,0	0,5	20,3	0,2	136,1	119,1	27,2	0,4	0,1	14,2	120203	120204
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	0,0	0,8	21,0	0,0	248,9	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	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
4	Ветчина	20	4,5	4,2	0,0	55,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	7,0	0,5	0,0	1,4	100101	100101
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:		16,2	17,9	70,9	512,6	0,2	35,5	41,3	1,0	428,3	301,2	68,9	1,7	0,3	28,2		
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	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 рубленные 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	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
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:			29,2	28,6	106,4	801,9	0,5	39,4	50,9	8,8	259,2	526,4	107,9	5,9	0,4	93,8		
Полдник																		
1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	56,4	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304	190306
2	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	190305	190306
Итого:			5,4	5,9	40,8	238,1	0,1	0,1	9,0	1,0	56,9	128,1	9,6	0,6	0,1	4,7	160205	160232
Итого за день			50,8	52,5	218,1	1552,7	0,7	75,0	101,1	10,8	744,4	955,6	186,4	8,1	0,8	126,7		
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром запеченный	100	11,4	3,3	7,0	103,3	0,1	0,2	34,0	0,5	99,1	195,9	14,4	1,9	0,4	20,4	120302	120323
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5	2,4	0,6	16,2	0,0	209,9	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
3	Масло (порциями)	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
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	140110	140110
Итого:			18,5	16,3	67,4	494,4	2,5	0,8	80,2	1,3	319,6	353,5	50,7	4,2	0,5	39,0	200102	200102
Обед																		
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	4,9	2,2	56,0	0,0	10,0	0,0	2,3	11,8	20,7	9,7	0,4	0,0	4,1	100505	100505
2	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	2,5	2,5	6,0	55,2	0,0	15,6	6,0	1,0	123,7	37,1	16,8	0,6	0,0	12,2	110105	110106
3	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	80	10,2	3,3	5,5	92,6	0,0	0,4	10,6	1,0	93,8	127,5	17,3	1,5	0,1	12,4	120505	120506
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	25,6	99,9	0,0	0,1	0,0	0,0	3,7	2,2	1,7	0,3	0,0	0,0	160230	160217
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:			26,7	23,3	118,7	789,0	0,4	26,1	32,8	5,8	306,6	451,0	175,7	8,0	0,3	41,0		
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	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:			3,5	11,0	44,0	288,6	0,0	0,0	39,0	0,6	18,1	70,5	25,3	1,7	0,1	4,3		
Итого за день			48,6	50,6	230,1	1572,0	3,0	27,0	152,0	7,6	644,2	875,0	251,8	13,9	0,9	84,3		
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	173,2	511,2	24,7	0,9	0,2	4,7	120313	120314
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
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	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	200102
	Итого:		16,2	23,5	68,2	550,5	0,2	1,4	90,4	0,8	503,1	762,9	71,6	2,3	0,5	20,0		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	60	1,1	5,5	4,0	70,1	0,0	18,0	0,0	2,4	113,5	18,8	9,6	0,4	0,0	4,5	100201	100201
2	Суп гороховый на курином 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	110308
4	Паста Альфредо с курицей	230	16,3	15,3	51,8	410,3	0,2	8,0	116,5	3,2	295,0	321,9	45,4	2,4	0,3	133,0	120702-1	120703-1
5	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
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:		28,2	23,9	123,7	824,5	0,4	32,5	116,5	8,5	500,3	509,8	95,7	5,5	0,4	150,7		
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	190205
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:		13,7	7,5	43,1	296,1	0,2	2,1	66,4	0,6	408,8	365,0	43,1	0,7	0,6	21,8		
	Итого за день		58,0	54,9	235,0	1671,1	0,8	36,0	273,3	10,0	1412,2	1637,8	210,4	8,6	1,4	192,6		
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	194,8	153,0	51,2	1,3	0,2	17,7	120207	120208
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	0,0	0,8	21,0	0,0	248,9	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
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	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		16,0	17,6	75,0	523,2	0,2	1,5	48,5	1,2	459,1	336,5	82,1	2,5	0,4	31,0		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	7,2	1,3	72,1	0,0	5,3	0,0	3,2	12,8	22,5	7,4	0,3	0,0	4,3	100205	100205
2	Суп-пюре куриный	200	7,4	6,9	24,1	188,3	0,1	1,0	15,3	2,2	46,6	81,6	12,8	0,8	0,1	11,2	110407-1	110408-1
3	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
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:		26,2	38,5	103,2	798,0	0,4	6,3	37,8	7,1	146,1	283,8	46,3	3,4	0,2	40,7		
Полдник																		
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	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:		9,6	16,9	35,1	331,3	0,1	1,2	72,0	0,6	256,0	226,3	33,5	0,9	0,3	22,6		
	Итого за день		51,8	73,0	213,2	1652,5	0,6	8,9	158,3	8,9	861,3	846,7	161,9	6,8	0,9	94,3		
День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Каша манная молочная	150	4,2	8,5	21,3	178,1	0,0	0,6	23,6	0,3	176,6	106,0	17,2	0,3	0,1	15,8	120205	120206
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5	2,4	0,6	16,2	0,0	209,9	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	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	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
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		
	Итого:		15,9	19,7	106,9	672,1	2,6	1,2	41,8	2,1	409,4	317,9	62,3	3,6	0,3	34,2		
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 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	Тефтели рыбные с соусом томатным	100	11,0	4,8	6,7	114,0	0,1	2,2	6,8	1,2	221,1	321,3	23,6	0,7	0,1	83,3	120403	120404
4	Пюре картофельное	150	2,8	11,2	19,0	187,6	0,2	13,0	16,9	0,2	64,7	96,8	33,0	1,2	0,1	31,3	130101	130102
5	Напиток смородиновый	200	0,1	0,0	27,5	108,1	0,0	9,6	0,0	0,1	5,6	3,8	3,4	0,2	0,0	0,0	160229	160207
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:		26,9	28,5	103,9	777,5	0,4	38,5	36,2	6,0	401,6	656,8	109,1	5,5	0,4	139,1		
Полдник																		
1	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		
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	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	230103	230103
	Итого:		12,6	6,6	30,7	228,8	0,1	2,0	76,0	0,1	402,0	346,6	38,4	0,3	0,6	18,0		
	Итого за день		55,4	54,8	241,5	1678,4	3,1	41,7	154,0	8,2	1213,0	1321,2	209,8	9,4	1,3	191,3		
	Итого за 6 дней		53,3	57,4	224,7	1620,3	1,5	35,0	157,6	9,4	896,4	1081,1	195,6	9,3	1,0	131,7		
День 7 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром запеченный	100	11,4	3,3	7,0	103,3	0,1	0,2	34,0	0,5	99,1	195,9	14,4	1,9	0,4	20,4	120302	120323
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	38,6	212,3	0,0	0,8	21,0	0,0	245,9	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	160104
3	Масло (порциями)	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
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		20,5	17,7	76,5	547,6	0,2	1,0	85,0	1,6	360,3	375,6	41,8	2,8	0,6	33,9		
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 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 яблочный	200	0,1	0,0	25,6	99,9	0,0	0,1	0,0	0,0	15,8	81,9	26,9	0,6	0,0	46,1	130301	130302
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7	2,2	1,7	0,3	0,0	0,0	160230	160217
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		27,8	29,8	123,9	873,3	0,2	15,1	23,0	7,9	160,9	376,0	80,2	5,3	0,2	77,0	200103	200103
1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	56,4	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304	190306
2	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	190305	190306
	Итого:		7,4	6,1	44,2	262,7	0,1	4,1	9,0	1,2	70,4	142,1	17,6	3,3	0,1	4,7	160223	160223
	Итого за день		55,7	53,6	244,6	1683,6	0,5	20,2	117,0	10,7	591,6	893,7	139,6	11,5	0,9	115,5		
День 8 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшениная	150	4,3	7,8	20,2	167,7	0,1	0,3	17,6	0,1	108,0	105,2	26,8	0,7	0,1	13,2	120201	120202
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	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
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	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:		16,3	18,5	82,8	568,0	0,2	15,4	69,1	1,1	465,0	389,1	88,9	5,5	0,4	31,3		
Обед																		
1	Салат Летний	60	0,7	3,7	4,2	53,7	0,0	8,5	0,0	1,8	12,0	25,1	10,6	0,5	0,0	6,4	100550	100550
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	Говядина тушеная с черносливом	80	10,9	4,1	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	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	9,4	40,8	278,5	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4	0,1	8,6	130309	130310
5	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
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:		28,3	21,0	122,1	791,5	0,5	17,6	13,5	7,1	221,0	496,9	173,6	8,4	0,3	47,2		
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	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:		10,8	8,9	38,2	274,8	0,2	2,0	60,0	1,5	411,6	376,0	46,0	1,0	0,6	18,0		
	Итого за день		55,4	48,4	243,1	1634,3	0,9	35,0	142,6	9,7	1097,6	1262,0	308,4	14,9	1,2	96,5		
День 9 (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
1	Изделия макаронные отварные	100	5,6	5,5	32,8	202,8	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	5,8	0,6	0,0	30,8	130401	130402

1	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
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 (порциями)	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	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		16,0	27,5	81,2	637,7	0,2	9,1	39,0	2,1	52,1	163,3	28,0	2,6	0,1	35,8		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	60	1,1	5,5	4,0	70,1	0,0	18,0	0,0	2,4	113,5	18,8	9,6	0,4	0,0	4,5	100201	100201
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	200	4,9	4,4	6,2	73,2	0,1	11,1	6,0	1,7	123,4	102,5	27,9	1,7	0,1	15,5	110103	110104
3	Котлеты рыбные	100	13,1	5,6	6,2	127,6	0,1	0,8	9,1	2,8	291,1	421,8	27,2	0,7	0,1	112,7	120401	120402
4	Пюре картофельное	150	2,8	11,2	19,0	187,6	0,2	13,0	16,9	0,2	64,7	96,8	33,0	1,2	0,1	31,3	130101	130102
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:		27,5	28,3	103,5	770,6	0,5	42,9	32,1	8,2	717,0	796,8	120,4	6,3	0,4	168,0		
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	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:		3,5	11,0	44,0	288,6	0,0	0,0	39,0	0,6	18,1	70,5	25,3	1,7	0,1	4,3		
	Итого за день		47,0	66,8	228,7	1696,8	0,7	52,0	110,1	10,8	787,2	1030,5	173,8	10,6	0,5	208,0		
День 10 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Оладьи	135	8,1	8,3	54,0	323,3	0,1	0,2	16,3	4,2	70,0	112,0	18,7	1,1	0,1	0,0	100	10
2	Молоко сгущенное с сахаром	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,0	0,4	16,8	0,1	122,8	87,6	13,6	0,1	0,2	3,6	140201	140201
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5	2,4	0,6	16,2	0,0	209,9	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
4	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	1,8	210104	210104
	Итого:		15,8	15,9	134,6	750,5	2,6	10,3	49,3	5,0	436,9	350,5	85,0	7,1	0,5	23,1		
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	3,4	4,9	2,4	66,7	0,0	5,9	6,0	1,1	56,1	64,2	11,6	0,9	0,1	9,0	110205	110206
5	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
6	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
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:		25,1	36,9	110,0	808,4	0,4	29,0	41,0	5,7	233,2	348,7	59,4	4,7	0,2	43,0		
Полдник																		

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	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	0,0	0,8	21,0	0,0	248,9	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
	Итого:		7,8	15,0	48,2	359,1	0,1	0,8	63,0	0,6	263,0	177,5	25,1	0,8	0,3	17,2		
	Итого за день		48,6	67,8	292,9	1918,0	3,1	40,1	153,3	11,3	933,1	876,7	169,5	12,7	0,9	83,3		
День 11 (пятница)																		
1	Сырники из творога с соусом ягодным	100	5,8	12,8	31,1	262,6	0,1	0,3	38,4	0,4	165,8	498,9	18,4	0,6	0,2	4,5	120313	120314
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	38,6	212,3	0,0	0,8	21,0	0,0	245,9	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	160104
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:		15,5	20,5	90,2	607,6	0,2	1,2	59,4	1,1	422,3	659,9	46,7	1,6	0,4	17,8		
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	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	Шницель рубленый куриный	100	11,9	9,0	11,5	174,6	0,1	1,4	51,9	1,3	59,7	157,1	19,2	1,4	0,1	10,9	120615	120616
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 яблочный	200	0,1	0,0	25,6	99,9	0,0	0,1	0,0	0,0	3,7	2,2	1,7	0,3	0,0	0,0	160230	160217
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:		27,6	24,4	119,5	806,0	0,3	23,9	67,9	6,6	272,8	503,9	93,9	4,6	0,3	111,8		
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	11,4	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	230103	230103
	Итого:		12,9	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		
	Итого за день		56,0	52,9	240,2	1655,0	0,6	27,0	185,3	8,4	1101,0	1521,8	182,6	6,8	1,2	147,5		
День 12 (суббота)																		
1	Каша овсяная на молоке	150	5,6	8,6	13,6	154,3	0,1	0,3	22,1	0,4	112,2	117,0	33,2	0,8	0,1	13,5	120209	120210
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
3	Масло (порциями)	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
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	0,4	18,0	128,4	13,2	1,8	0,1	4,2	100100	200102
	Итого:		16,3	24,6	72,9	579,6	0,2	1,4	77,6	0,8	434,6	428,2	87,2	3,7	0,4	33,9		
1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	7,2	1,3	72,1	0,0	5,3	0,0	3,2	12,8	22,5	7,4	0,3	0,0	4,3	100205	100205
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	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным	100	13,7	7,4	6,9	148,9	0,4	44,9	7900,9	1,7	338,6	484,2	25,8	9,4	3,0	23,1	120515	120516
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	9,4	40,8	278,5	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4	0,1	8,6	130309	130310
5	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
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	26,4	107,9	786,1	0,8	58,5	7914,4	8,4	442,6	810,3	164,8	15,3	3,2	49,8		
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	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:		1,5	2,0	34,9	163,2	0,0	0,0	2,0	0,7	6,4	18,0	4,0	0,5	0,0	0,0		
	Итого за день		46,5	53,0	215,7	1528,9	1,0	59,9	7994,0	9,9	883,7	1256,5	256,1	19,5	3,6	83,7		
	Итого за 6 дней		51,5	57,1	244,2	1686,1	1,1	39,0	1450,4	10,1	899,0	1140,2	205,0	12,7	1,4	122,4		
	Итого за 12 дней		52,4	57,3	234,5	1653,2	1,3	37,0	804,0	9,8	897,7	1110,6	200,3	11,0	1,2	127,1		

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях, **в части организации питания детей 5-11 классов 1 комплекс**

Меню 5-11 классы. Комплекс I

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	г	ккал	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)																
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		
2	Изделия макаронные отварные	150	8,3	8,2	49,2	304,1	0,1	0,0	13,5	0,8	21,1	46,6	8,7	0,9	0,0	46,2	120502	120501
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	130401	130402
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	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	100519	100519
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	100102	100102
	Итого:		19,4	24,3	86,8	645,2	0,2	4,7	39,5	1,8	77,9	218,9	30,0	2,6	0,1	50,6	200102	200102
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	7,4	3,7	33,3	195,8	0,2	5,7	0,0	2,8	84,7	131,6	31,7	1,7	0,1	14,1	110309	110310
3	Плов мясной	200	24,0	15,0	36,4	376,6	0,1	4,2	0,0	4,7	25,2	267,4	53,2	3,4	0,2	32,2	120550	120551
4	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,9	73,2	0,0	2,7	0,0	0,1	7,1	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231
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	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:		35,8	27,7	116,8	861,0	0,4	20,9	0,0	11,8	210,2	518,9	118,4	7,0	0,3	57,2		
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	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		
	Итого за день		64,2	62,3	242,7	1793,0	0,6	26,7	73,5	15,0	541,8	955,8	184,5	10,7	0,7	125,8		
День 2(вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая на молоке	200	5,0	10,5	28,0	226,8	0,1	0,6	27,0	0,2	181,4	158,8	36,3	0,6	0,2	19,0	120203	120204
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	0,0	0,8	21,0	0,0	248,9	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	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
4	Ветчина	20	4,5	4,2	0,0	55,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	7,0	0,5	0,0	1,4	100101	100101
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		19,0	21,1	88,2	621,7	0,2	35,6	48,0	1,4	478,4	357,7	80,6	2,1	0,4	33,0		
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	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 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	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
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:		33,2	34,7	124,1	944,7	0,6	52,3	51,5	11,5	364,0	653,1	134,7	7,3	0,4	117,6		
1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	56,4	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304	190306
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:		15,4	11,9	39,6	328,7	0,2	2,1	65,0	1,1	456,4	468,1	47,6	0,7	0,6	22,7		
	Итого за день		67,6	67,7	251,9	1895,2	1,0	90,1	164,5	14,0	1298,8	1478,9	262,9	10,1	1,4	173,3		
День 3 (среда)																		
1	Омлет с сыром запеченный	150	17,1	4,9	10,5	155,0	0,1	0,3	51,0	0,7	148,6	293,8	21,6	2,8	0,5	30,5	120302	120323
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5	2,4	0,6	16,2	0,0	209,9	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
3	Масло (порциями)	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
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		25,7	18,6	81,2	598,4	2,6	0,9	97,2	1,9	373,8	468,3	60,5	5,3	0,7	49,2		
Обед																		
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	8,1	3,7	93,3	0,0	16,7	0,0	3,9	19,6	34,5	16,2	0,7	0,0	6,9	100505	100505
2	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	3,1	3,1	7,5	68,9	0,1	19,6	7,5	1,3	154,6	46,3	21,0	0,7	0,1	15,3	110105	110106
3	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	100	12,8	4,1	6,9	115,7	0,1	0,5	13,2	1,2	117,2	159,4	21,6	1,9	0,1	15,5	120505	120506
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	25,6	99,9	0,0	0,1	0,0	0,0	3,7	2,2	1,7	0,3	0,0	0,0	160217	160230
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:		30,2	28,0	123,1	863,2	0,5	36,8	36,9	7,8	368,8	506,0	190,8	8,9	0,4	50,0		
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	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:		3,6	10,5	45,6	291,1	0,0	0,0	42,0	0,6	14,6	44,3	5,5	0,7	0,1	4,6		
	Итого за день		59,5	57,1	249,9	1752,7	3,1	37,8	176,2	10,3	757,2	1018,6	256,8	14,9	1,2	103,7		

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	177,0	517,4	27,9	1,0	0,2	4,9	120313	120314
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
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	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:			18,0	24,6	79,6	613,9	0,2	1,5	90,6	1,2	511,7	785,9	77,4	2,7	0,5	20,2		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	9,1	6,7	116,9	0,0	30,0	0,0	4,1	189,2	31,4	16,1	0,6	0,0	7,5	100201	100201
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	Паста Альфредо с курицей	300	22,0	20,5	62,9	524,2	0,2	12,0	170,8	4,6	436,2	468,9	65,4	3,3	0,4	185,7	120702-1	120703-1
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	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
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:			37,0	33,5	147,6	1041,9	0,6	49,6	170,8	12,2	726,8	698,4	130,1	7,1	0,6	208,9		
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	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	190205	190205
Итого:			9,7	7,9	36,9	258,1	0,1	1,3	40,4	0,5	250,8	207,0	33,1	0,7	0,3	21,8	230105	230105
Итого за день			64,6	66,0	264,1	1914,0	0,9	52,3	301,7	13,8	1489,2	1691,4	240,6	10,6	1,3	250,9		
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая на молоке	200	6,7	12,4	28,8	253,8	0,1	0,9	36,6	0,2	259,8	204,0	68,3	1,8	0,2	23,6	120207	120208
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	0,0	0,8	21,0	0,0	248,9	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
3	Ветчина	20	4,5	4,2	0,0	55,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	7,0	0,5	0,0	1,4	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			20,0	22,8	82,2	614,5	0,2	1,7	57,6	1,3	525,2	387,5	102,7	3,2	0,4	37,6		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов	100	0,7	12,1	2,2	120,2	0,0	8,8	0,0	5,4	21,3	37,4	12,4	0,5	0,0	7,1	100205	100205
2	Суп-пюре куриный	250	9,6	8,7	33,5	251,0	0,1	1,2	18,7	2,8	58,9	106,4	16,6	1,1	0,1	13,7	110407-1	110408-1
3	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
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:			33,5	52,7	123,7	1015,0	0,5	10,0	48,7	10,1	175,8	355,7	60,5	4,3	0,3	53,7		
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	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
	Итого:		3,9	11,1	51,8	323,2	0,1	0,0	39,1	0,7	32,3	93,7	32,9	2,2	0,1	4,3		
	Итого за день		57,3	86,6	257,7	1952,8	0,7	11,7	145,4	12,1	733,4	836,9	196,0	9,7	0,8	95,7		
День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Каша манная молочная	200	5,6	11,3	28,4	237,4	0,1	0,8	31,5	0,4	235,5	141,3	22,9	0,4	0,2	21,1	120205	120206
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5	2,4	0,6	16,2	0,0	209,9	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
3	Колбаса полукопченая	20	3,4	7,8	0,0	84,0	0,0	0,0	0,0	0,1	6,0	42,8	4,4	0,6	0,0	1,4	100100	100100
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
5	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:		19,1	26,4	114,0	773,5	2,6	1,4	49,7	2,3	471,3	374,6	70,3	4,0	0,4	40,2		
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 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	Тефтели рыбные с соусом томатным	100	11,0	4,8	6,7	114,0	0,1	2,2	6,8	1,2	221,1	321,3	23,6	0,7	0,1	83,3	120403	120404
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	20,3	0,2	77,6	116,2	39,6	1,5	0,2	37,6	130101	130102
5	Напиток смородиновый	200	0,1	0,0	27,5	108,1	0,0	9,6	0,0	0,1	5,6	3,8	3,4	0,2	0,0	0,0	160207	160229
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:		30,5	36,2	124,2	942,7	0,5	47,0	47,9	8,3	489,3	772,3	135,1	7,1	0,4	154,9		
Полдник																		
1	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		
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:		9,0	5,6	23,5	178,8	0,1	2,0	76,0	0,1	402,0	346,6	38,4	0,3	0,6	18,0		
	Итого за день		58,5	68,2	261,7	1895,0	3,2	50,4	173,6	10,7	1362,6	1493,5	243,8	11,4	1,4	213,1		
	Итого за 6 дней		62,0	68,0	254,7	1867,1	1,6	44,8	172,5	12,6	1030,5	1245,8	230,8	11,2	1,2	160,4		
День 7 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром запеченный	150	17,1	4,9	10,5	155,0	0,1	0,3	51,0	0,7	148,6	293,8	21,6	2,8	0,5	30,5	120302	120323
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	38,6	212,3	0,0	0,8	21,0	0,0	245,9	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	160104
3	Масло (порциями)	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
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		26,2	19,4	80,0	599,3	0,2	1,1	102,0	1,9	409,8	473,5	49,0	3,8	0,8	44,0		
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 куринный	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 яблочный	200	0,1	0,0	25,6	99,9	0,0	0,1	0,0	0,0	3,7	2,2	1,7	0,3	0,0	0,0	160217	160230
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:		31,1	38,1	140,5	1027,8	0,3	22,9	28,1	10,9	204,9	416,0	95,2	6,0	0,3	92,0		
Полдник																		
1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	56,4	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304	190306
2	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,9	73,2	0,0	2,7	0,0	0,1	7,1	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160204
	Итого:		5,5	5,9	41,9	243,9	0,1	2,8	9,0	1,0	63,5	133,5	14,2	0,7	0,1	5,0		
	Итого за день		62,8	63,4	262,4	1870,9	0,5	26,8	139,1	13,8	678,2	1023,0	158,5	10,4	1,1	141,1		
День 8 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшениная	200	5,8	10,3	26,9	223,6	0,1	0,5	23,4	0,1	143,9	140,3	35,7	0,9	0,1	17,6	120201	120202
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	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
4	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
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		19,2	21,6	99,8	676,3	0,3	15,5	74,9	1,5	505,7	441,0	100,4	5,9	0,4	35,7		
Обед																		
1	Салат Летний	100	1,2	6,2	6,9	89,5	0,1	14,1	0,0	2,9	19,9	41,8	17,7	0,8	0,0	10,6	100550	100550
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	Говядина тушеная с черносливом	100	13,6	5,1	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	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310
5	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
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:		31,4	26,2	117,0	828,8	0,5	25,0	16,2	8,7	198,1	523,6	204,5	9,2	0,4	58,2		
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	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		
	Итого за день		59,6	58,1	255,9	1791,9	0,9	41,8	125,1	11,6	957,3	1182,5	340,9	16,2	1,1	111,9		

День 9 (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	8,3	8,2	49,2	304,1	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	Масло (порциями)	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
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			18,8	30,2	97,6	739,0	0,2	9,1	43,5	2,3	59,1	178,8	30,9	2,9	0,1	51,2		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	9,1	6,7	116,9	0,0	30,0	0,0	4,1	189,2	31,4	16,1	0,6	0,0	7,5	100201	100201
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	250	6,2	5,4	7,7	91,5	0,1	13,9	7,5	2,1	154,3	128,1	34,8	2,1	0,1	19,3	110103	110104
3	Котлеты рыбные	100	13,1	5,6	6,2	127,6	0,1	0,8	9,1	2,8	291,1	421,8	27,2	0,7	0,1	112,7	120401	120402
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	20,3	0,2	77,6	116,2	39,6	1,5	0,2	37,6	130101	130102
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:			30,0	35,2	111,6	873,2	0,5	60,2	36,9	10,3	836,5	854,3	140,4	7,2	0,4	181,1		
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	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	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	230103	230103
Итого:			14,4	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		
Итого за день			63,2	75,4	254,5	1937,0	0,9	71,3	140,4	14,1	1307,2	1409,1	217,3	11,1	1,1	250,3		
День 10 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Оладьи	180	10,8	11,1	72,0	431,0	0,2	0,3	21,7	5,6	93,4	149,3	24,9	1,5	0,1	0,0	100 10	100 10
2	Молоко сгущенное с сахаром	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,0	0,4	16,8	0,1	122,8	87,6	13,6	0,1	0,2	3,6	140201	140201
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5	2,4	0,6	16,2	0,0	209,9	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
4	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	1,8	210104	210104
Итого:			18,5	18,7	152,6	858,3	2,7	10,4	54,7	6,4	460,3	387,8	91,2	7,5	0,5	23,1		
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	4,3	6,2	3,0	83,4	0,1	7,4	7,5	1,3	70,1	80,3	14,5	1,1	0,1	11,3	110205	110206
3	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
4	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

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:		32,0	50,7	123,8	993,1	0,4	33,9	58,3	8,0	276,1	428,7	76,2	5,8	0,3	57,2		
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	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	0,0	0,8	21,0	0,0	248,9	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
	Итого:		7,2	8,4	52,3	314,6	0,1	0,8	25,0	1,4	260,5	169,2	27,6	1,0	0,2	12,6		
	Итого за день		57,6	77,8	328,7	2166,0	3,2	45,1	138,0	15,8	996,9	985,6	194,9	14,4	1,0	92,9		
День 11 (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	166,0	498,9	18,4	0,6	0,2	4,464	120313	120314
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	38,6	212,3	0,0	0,8	21,0	0,0	245,9	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	160104
3	Ветчина	20	4,5	4,2	0,0	55,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	7,0	0,5	0,0	1,4	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		19,4	23,2	102,5	695,9	0,2	1,2	59,4	1,4	428,4	676,7	52,8	2,1	0,4	18,5		
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	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	Шницель рубленый куриный	100	11,9	9,0	11,5	174,6	0,1	1,4	51,9	1,3	59,7	157,1	19,2	1,4	0,1	10,9	120615	120616
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 яблочный	200	0,1	0,0	25,6	99,9	0,0	0,1	0,0	0,0	3,7	2,2	1,7	0,3	0,0	0,0	160230	160230
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:		30,9	29,7	133,4	923,1	0,4	33,7	71,2	8,7	325,0	578,6	113,8	5,2	0,3	136,8		
Полдник																		
1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	56,4	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304	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	456,4	468,1	47,6	0,7	0,6	22,7		
	Итого за день		63,5	63,8	268,3	1897,8	0,8	37,0	195,6	11,2	1209,8	1723,3	214,1	8,0	1,4	177,9		
День 12 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная на молоке	200	7,5	11,5	18,1	205,7	0,1	0,5	29,5	0,5	149,6	156,0	44,3	1,1	0,1	17,9	120209	120210
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
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	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		19,8	23,2	77,4	598,3	0,3	1,5	55,0	1,6	469,9	408,7	95,1	3,2	0,4	33,9		
Обед																		

1	Салат из свежих огурцов	100	0,7	12,1	2,2	120,2	0,0	8,8	0,0	5,4	21,3	37,4	12,4	0,5	0,0	7,1	100205	100205
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	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным	100	13,7	7,4	6,9	148,9	0,4	44,9	7900,9	1,7	338,6	484,2	25,8	9,4	3,0	23,1	120515	120516
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310
5	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
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:			31,2	33,4	119,0	902,9	0,8	63,7	7917,1	11,1	458,0	872,5	194,7	16,4	3,2	57,3		
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)	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	160223
Итого:			3,5	2,2	35,1	175,4	0,0	4,0	2,0	0,9	19,8	32,0	12,0	3,2	0,0	0,0		
Итого за день			54,5	58,7	231,4	1676,6	1,1	69,2	7974,1	13,6	947,7	1313,2	301,8	22,8	3,7	91,3		
Итого за 6 дней			60,2	66,2	266,9	1890,0	1,2	48,5	1452,1	13,3	1016,2	1272,8	237,9	13,8	1,5	144,2		
Итого за 12 дней			61,1	67,1	260,8	1878,6	1,4	46,7	812,3	13,0	1023,3	1259,3	234,3	12,5	1,3	152,3		