

Меню 5-11 классы.

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг
День 1(понедельник)																
Завтрак																
1	Каша Дружба молочная	180	6,32	10,18	42,80	232,00	0,10	21,00	0,18	0,14	133,00	33,50	37,63	0,78	0,10	7,00
2	Какао-напиток на молоке	200	24,30	15,00	20,20	289,00	0,30	0,54	0,20	0,01	256,00	655,00	29,60	1,02	0,13	8,10
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,84	0,64	10,28	55,90	0,51	0,00	0,00	0,34	52,00	16,80	6,00	0,24	0,24	0,00
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,16	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	0,60	0,30	2,40	3,80	0,00	0,04	0,02	1,80
	Итого:		32,62	42,32	73,44	726,50	0,91	21,54	0,98	0,79	443,40	709,10	73,23	2,08	0,49	16,90
Обед																
1	Салат из китайской капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,64	2,25	19,66	69,90	0,10	132,30	0,80	0,50	77,00	1,20	24,03	0,82	0,06	2,60
2	Щи из свежей капусты	250	10,80	3,66	17,46	68,94	0,16	19,56	0,75	1,28	153,67	46,14	79,99	0,73	0,06	4,05
3	Гуляш из говядины	100	13,24	11,10	5,30	180,70	0,05	1,47	0,50	0,40	24,40	133,32	18,52	1,94	0,11	5,27
4	Изделия макаронные отварные	150	5,54	4,61	52,50	304,20	0,18	0,00	0,00	0,79	15,55	45,44	16,32	0,85	0,02	1,15
5	Компот из черной смородины	200	1,00	0,40	27,80	118,00	0,30	25,00	0,17	0,70	0,00	15,00	31,00	0,05	0,40	1,15
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,84	1,28	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	52,00	33,60	5,20	0,48	0,10	0,00
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,10	2,00
	Итого:		37,18	23,52	153,16	892,94	0,86	178,33	2,22	4,53	372,62	324,69	180,06	5,49	0,86	16,22
Полдник																
1	Ватрушка с джемом	75	7,81	5,21	60,76	300,38	0,10	2,77	0,03	1,86	17,83	68,70	14,92	1,75	0,07	3,50
2	Бийогурт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	176,00	0,06	1,20	0,20	0,98	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00
	Итого:		16,01	8,21	72,56	476,38	0,16	3,97	0,23	2,84	265,83	258,70	44,92	1,95	0,37	21,50
	Итого за день		85,81	74,05	299,16	2095,81	1,93	203,84	3,43	8,16	1081,85	1292,49	298,21	9,52	1,71	54,62
День 2(вторник)																
Завтрак																
1	Сырники	100	14,99	19,40	25,52	308,00	0,20	4,20	0,48	0,51	174,71	250,00	22,94	0,69	0,25	1,08
2	Соус шоколадный	20	0,70	1,10	15,90	79,62	0,01	0,02	0,15	0,04	16,55	17,55	9,24	0,47	0,01	0,30
3	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	17,86	87,84	0,01	0,24	0,60	0,00	52,35	42,17	5,60	0,09	0,05	3,60
4	Плоды и ягоды свежие (Яблоко)	140	0,56	0,56	18,72	65,80	0,04	14,00	0,00	0,28	22,40	15,40	12,60	3,08	0,03	2,80
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,30	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,84	1,28	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	52,00	33,60	5,20	0,48	0,10	0,00
	Итого:		21,37	31,87	98,64	720,86	0,30	18,46	1,53	1,60	319,21	360,62	55,58	4,83	0,45	8,68
Обед																
1	Сельдь с винегретом	100	2,53	9,76	15,89	122,04	0,11	8,50	0,20	1,99	30,50	116,98	24,15	1,00	0,10	9,25
2	Солянка	250	5,67	8,43	14,88	115,57	0,05	3,43	0,70	1,32	64,22	77,68	13,18	1,06	0,07	3,79
3	Котлеты рубленые из птицы	100	16,20	6,50	12,70	163,70	0,07	1,08	0,42	1,75	30,80	120,74	15,60	1,29	0,10	3,60
4	Пюре картофельное	150	3,12	5,65	18,98	136,85	0,15	24,61	0,13	0,15	15,47	97,91	32,58	1,18	0,14	8,93
5	Компот вишневый	200	0,90	0,40	25,60	132,40	0,40	17,00	0,44	0,00	13,50	0,00	9,00	0,05	0,03	0,00
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,84	1,28	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	52,00	33,60	5,20	0,48	0,10	0,00
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
	Итого:		33,38	32,24	118,49	821,76	0,85	54,62	1,89	6,07	256,49	496,91	104,71	5,67	0,54	27,57
Полдник																
1	Булочка "Любимая"	75	9,81	7,50	53,80	297,60	0,26	4,80	0,90	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69
2	Молоко	200	6,00	6,40	22,00	120,00	0,15	4,80	0,30	0,00	120,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00
	Итого:		15,81	13,90	75,80	417,60	0,41	9,60	1,20	0,55	144,63	228,18	35,02	0,70	0,31	20,69

Итого за день		70,56	78,01	292,93	1960,22	1,56	82,68	4,62	8,22	720,33	1085,71	195,31	11,20	1,30	56,94	
День 3 (среда)																
Завтрак																
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком	200	7,40	6,76	45,72	248,80	0,80	16,00	0,09	281,50	85,00	525,60	22,40	4,48	0,60	94,40
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,01	0,00	0,00	0,00	8,60	5,00	18,00	0,05	0,00	0,00
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,84	1,28	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	52,00	59,60	5,20	0,48	0,10	0,00
3	Изделие деликатесное из мяса (ветчина)	20	4,52	4,18	4,50	75,84	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	7,00	0,52	0,00	1,40
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,30	0,10	1,20	19,00	0,00	0,02	0,01	0,90
Итого:		15,84	20,47	86,84	568,08	0,85	16,00	0,39	282,28	149,20	609,20	52,60	5,55	0,71	96,70	
Обед																
1	Салат из из огурцов и помидоров	100	2,59	7,22	18,73	155,30	0,18	25,59	0,10	0,50	56,43	72,00	15,60	0,82	0,06	2,60
2	Борщ с капустой и картофелем	250	5,88	3,60	18,81	82,85	0,18	10,60	0,08	1,29	71,50	73,34	35,20	5,15	1,75	5,73
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	250	38,75	20,00	74,25	701,50	0,34	0,00	0,38	1,33	72,50	85,90	26,28	1,86	0,17	1,13
4	Напиток витаминный из яблок	200	0,14	0,14	27,81	82,00	0,13	20,00	0,04	0,30	32,00	40,00	9,00	2,50	0,13	0,00
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,84	1,28	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	52,00	59,60	5,20	0,48	0,10	0,00
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
Итого:		52,32	32,46	170,04	1172,85	0,90	56,19	0,60	4,28	334,43	380,84	96,28	11,43	2,23	11,45	
Полдник																
1	Фиточай	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	
1	Бутерброд сложный (колбаса п/к)	50,00	7,14	20,36	20,56	206,60	0,10	0,20	0,05	0,55	246,30	94,00	14,98	1,18	0,02	0,06
Итого:		7,14	20,36	36,54	270,44	0,10	0,20	0,05	0,55	246,78	94,00	14,98	1,23	0,02	0,06	
Итого за день		75,30	73,29	293,43	2011,37	1,85	72,39	1,04	287,11	730,41	1084,04	163,86	18,21	2,96	108,21	
День 4 (четверг)																
Завтрак																
1	Оладьи	100	6,25	9,16	30,20	218,00	0,13	7,40	0,21	0,14	16,60	55,00	11,98	0,92	0,03	8,40
2	Соус ягодный	20	0,06	0,00	9,76	40,14	0,01	6,10	0,12	0,02	4,44	5,10	0,00	0,92	0,01	0,90
3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	65,20	0,00	1,60	0,00	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07	0,00	0,00
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,84	0,64	10,28	55,90	0,51	0,00	0,00	0,34	52,00	16,80	6,00	0,24	0,24	0,00
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,30	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90
6	Плоды и ягоды свежие (Банан)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00
Итого:		11,57	19,16	112,62	665,24	0,74	37,10	0,63	1,49	97,39	147,05	110,86	3,49	0,40	10,20	
Обед																
1	Салат витаминный с огурцом и растительным маслом	100	1,05	15,14	10,37	109,00	0,03	16,40	0,00	6,74	91,11	234,00	13,43	0,92	0,03	2,38
2	Суп картофельный с рыбой	250	14,27	9,80	17,32	221,90	0,12	9,35	0,08	1,78	119,75	150,63	47,26	1,24	0,13	4,87
3	Бефстроганов	100	17,58	12,50	4,20	196,80	0,06	0,47	0,19	0,39	55,90	161,00	25,50	1,90	0,15	8,36
4	Изделия макаронные отварные	150	6,78	4,61	52,50	304,20	0,18	0,00	0,00	0,79	15,55	45,44	16,32	0,85	0,02	1,15
5	Компот из черной смородины	200	1,00	0,40	15,98	67,12	0,30	25,00	0,17	0,70	0,00	50,00	31,00	0,05	0,40	1,15
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	104,00	59,60	5,20	0,48	0,01	0,00
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
Итого:		44,80	43,83	130,81	1050,22	0,75	51,22	0,44	11,26	436,31	750,66	143,70	6,06	0,75	19,91	
Полдник																
1	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	23,66	144,43	0,02	0,72	0,18	0,00	145,68	109,20	16,80	0,17	0,16	10,80
2	Булочка с изюмом	75	8,66	13,29	49,03	288,51	0,10	0,16	0,12	0,75	48,11	76,71	12,37	0,84	0,10	4,56
Итого:		12,56	17,13	72,69	432,94	0,12	0,88	0,30	0,75	193,79	185,91	29,17	1,01	0,25	15,36	
Итого за день		68,93	80,12	316,12	2148,40	1,60	89,19	1,37	13,50	727,48	1083,62	283,73	10,56	1,41	45,47	
День 5 (пятница)																
Завтрак																

1	Запеканка из творога	100	15,90	10,70	14,70	335,40	0,15	0,46	0,56	0,38	198,14	239,00	23,10	0,57	0,27	1,33
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	15	1,08	1,75	9,30	49,70	0,01	0,15	0,63	0,03	46,40	32,85	5,10	0,03	0,06	3,58
3	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	17,86	87,84	0,01	0,24	0,60	0,00	52,35	42,17	5,60	0,09	0,05	3,60
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,30	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00
Итого:			19,76	22,56	52,22	600,14	0,19	0,85	2,09	0,85	302,79	332,72	36,40	0,95	0,39	9,41
Обед																
1	Сельдь с растительным маслом	50	6,03	7,42	8,73	129,51	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,00	1,58
2	Щи зеленые из шпината	250	3,03	3,75	73,00	77,13	0,06	9,98	0,10	0,22	77,64	59,96	19,59	0,60	0,14	5,23
3	Тефтели с рисом	100	12,12	8,20	9,10	176,00	0,06	0,00	0,00	0,36	11,45	163,08	25,05	2,15	0,14	5,29
4	Пюре картофельное	150	3,12	5,65	18,98	136,85	0,15	24,61	0,01	0,15	15,47	97,91	32,58	1,18	0,14	8,93
5	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
Итого:			27,79	25,90	150,90	707,43	0,38	48,87	0,11	4,73	192,04	445,49	116,35	5,61	0,48	26,23
Полдник																
2	Какао-напиток на молоке	200	24,30	15,00	38,20	210,00	0,30	0,54	0,20	0,01	256,00	285,00	29,60	1,02	0,13	8,10
2	Пирожок с вишней	75	6,52	4,35	51,30	282,45	0,11	1,49	0,28	0,45	48,43	20,20	19,15	1,34	0,03	1,45
Итого:			30,82	19,35	89,50	492,45	0,41	2,03	0,48	0,47	304,43	305,20	48,75	2,36	0,15	9,55
Итого за день			78,37	67,81	292,63	1800,02	0,98	51,75	2,68	6,05	799,25	1083,40	201,50	8,92	1,02	45,19
День 6 (понедельник)																
Завтрак																
1	Каша рисовая молочная	180	5,02	5,96	33,75	212,60	0,20	14,76	0,25	0,45	179,32	150,00	40,25	0,44	1,20	1,60
2	Фиточай	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	39,70	2,60	0,24	0,01	0,00
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,30	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90
5	Булочка "Любимая" с изюмом	75	8,66	13,00	49,03	288,52	0,06	0,08	0,93	0,55	24,63	69,80	7,02	0,50	0,05	2,69
6	Плоды и ягоды свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	0,04	9,00	0,00	0,72	34,20	48,80	21,60	4,14	0,05	1,80
Итого:			15,98	28,33	127,66	776,76	0,31	23,84	1,48	2,16	244,52	310,20	71,47	5,38	1,32	6,99
Обед																
1	Салат зеленый с помидорами	100	1,48	8,22	3,53	113,00	0,03	15,30	0,00	3,20	42,00	30,81	27,72	0,68	0,04	2,82
2	Суп -пюре из овощей	250	5,25	3,00	14,00	76,00	0,12	40,60	0,25	5,71	176,01	74,75	29,71	1,09	0,10	6,55
3	Сухарики из хлеба пшеничного	20	11,10	3,80	15,20	78,80	0,61	0,00	0,00	0,24	211,78	52,00	22,88	3,86	0,44	0,00
4	Биточки рубленые куриные	100	17,10	4,00	12,30	160,00	0,20	2,00	0,48	1,31	55,80	55,60	18,58	1,37	0,13	5,70
5	Рагу из овощей	150	4,85	7,87	25,93	180,00	0,08	10,00	0,13	0,26	32,12	89,60	26,33	0,54	0,08	1,14
6	Компот клубничный	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	20,16	0,00	0,07	2,88	2,40	1,68	0,26	0,01	0,00
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	59,60	5,20	0,48	0,01	0,00
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
Итого:			43,90	28,27	132,02	881,40	1,11	88,06	0,86	11,65	579,99	414,76	137,10	8,92	0,82	18,21
Полдник																
1	Напиток молочный	200	3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	0,15	0,00	121,00	191,00	14,00	0,10	0,13	9,00
2	Слойка с творогом	75	5,00	10,80	40,20	245,00	0,06	4,38	0,09	0,55	24,63	166,18	7,02	0,50	0,05	2,69
Итого:			8,00	14,00	57,10	353,80	0,08	4,98	0,24	0,55	145,63	357,18	21,02	0,60	0,18	11,69
Итого за день			67,88	70,60	316,79	2011,96	1,49	116,88	2,58	14,36	970,14	1082,14	229,59	14,89	2,32	36,89
День 7 (вторник)																
Завтрак																
1	Омлет натуральный, запеченный	100	18,03	9,65	12,90	217,72	0,11	1,50	0,19	0,85	141,68	309,36	23,86	3,45	0,17	32,18
2	Кофейный напиток из цикория на молоке	200	3,79	3,40	25,47	150,80	2,42	0,60	0,15	0,00	141,48	114,84	30,00	1,75	0,13	17,00
3	Изделие деликатесное из мяса (ветчина)	20	4,52	4,18	9,00	92,70	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	7,00	0,52	0,00	1,40
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	59,60	5,20	0,48	0,01	0,00

Итого:		29,34	18,39	67,93	566,02	2,57	2,10	0,34	1,53	316,56	483,80	66,06	6,20	0,31	50,58	
Обед																
1	Салат из свеклы	100	0,85	5,05	10,70	70,80	0,01	5,64	0,00	0,00	23,80	70,00	2,52	0,88	0,02	3,87
2	Щи из свежей капусты	250	2,50	4,75	12,50	85,25	0,02	19,56	0,75	1,28	34,50	46,14	79,99	0,73	0,06	4,05
3	Запеканка картофельная с мясом	200	20,00	18,60	32,80	377,20	0,90	2,10	0,38	0,06	43,20	83,20	11,36	0,91	0,08	3,27
5	Напиток фруктовый (смородина)	200	1,00	0,40	27,80	116,00	0,30	222,00	0,17	0,70	56,00	32,00	31,00	0,05	0,40	0,00
6	Печенье сахарное	40	3,00	4,50	35,96	163,8	0,80	0,00	0,20	0,30	39,00	60,20	20,00	0,00	0,05	0,00
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	59,50	109,60	5,20	0,48	0,01	0,00
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	15,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	30,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
Итого:		31,47	34,68	156,20	800,45	2,10	249,30	1,50	3,20	286,00	451,14	155,07	3,66	0,63	13,19	
Полдник																
1	Сосиска в тесте	100	13,92	37,11	49,47	394,00	12,70	3,20	0,33	0,66	65,00	99,71	5,00	10,00	8,30	2,08
3	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	17,86	87,84	0,01	0,24	0,60	0,00	52,35	42,17	5,60	0,09	0,05	3,60
Итого:		15,12	38,39	67,33	481,84	12,71	3,44	0,93	0,66	117,35	141,87	10,60	10,09	8,35	5,68	
Итого за день		75,93	91,46	291,46	1848,31	17,37	254,84	2,77	5,39	719,90	1076,82	231,73	19,95	9,30	69,46	
День 8 (среда)																
Завтрак																
1	Оладьи	100	6,25	9,16	30,20	218,00	0,70	7,40	0,40	3,14	51,50	90,00	11,98	0,92	0,20	8,40
2	Соус клюквенный	20	0,01	0,03	15,00	63,70	0,02	0,36	0,00	0,00	44,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,26	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,30	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90
Итого:		10,16	20,97	71,54	509,14	0,75	7,83	0,96	3,63	127,35	168,47	18,08	1,37	0,25	9,30	
Обед																
1	Винегрет	100	1,80	10,30	9,10	135,90	0,08	8,86	0,00	0,44	38,19	17,33	20,74	0,89	0,05	4,77
2	Суп куриный	250	7,50	6,50	10,50	107,80	0,80	1,53	0,11	1,30	64,50	73,56	21,82	0,99	0,13	4,16
3	Рыба (филе) запеченая	100	18,50	9,50	6,30	146,00	0,13	1,46	0,14	1,32	33,00	142,70	44,05	0,75	24,00	24,00
4	Пюре картофельное	150	3,12	8,90	18,98	136,85	0,15	24,61	0,13	0,15	25,47	97,91	32,58	1,18	0,14	8,93
5	Компот вишневый	200	0,90	0,40	21,00	132,40	0,40	17,00	0,44	0,00	13,50	0,00	9,00	0,05	0,03	0,00
6	Вафли 1шт	50	2,00	2,25	45,00	217,87	0,80	0,00	0,20	0,30	29,00	40,20	20,00	0,00	0,05	0,00
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	109,60	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	15,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
Итого:		36,14	28,93	138,22	892,12	2,35	44,60	1,02	3,93	325,07	437,97	137,66	4,06	24,36	39,09	
Полдник																
1	Пирожок с яблоком	75	7,65	4,90	57,50	260,30	0,15	15,00	0,40	0,47	56,20	37,19	17,07	0,56	0,05	1,72
2	Какао-напиток на молоке	200	24,30	15,00	20,20	289,00	0,30	0,54	0,20	0,01	256,00	655,00	29,60	1,02	0,13	8,10
Итого:		31,95	19,90	97,50	549,30	0,45	15,54	0,60	0,48	312,20	692,19	46,67	1,58	0,18	9,82	
Итого за день		78,25	69,80	307,26	1950,56	3,55	67,97	2,58	8,04	764,62	1298,62	202,41	7,00	24,78	58,21	
День 9 (четверг)																
Завтрак																
1	Сырники	100	14,99	19,40	25,52	308,00	0,20	4,20	0,48	0,51	174,71	310,80	22,94	0,69	0,25	1,08
2	Соус Сметанный	20	0,54	2,52	1,51	30,40	0,00	0,08	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
3	Фиточай	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
4	Бутерброд с колбасой полукопченной	40	6,94	8,38	25,30	136,40	0,05	0,00	0,00	0,46	10,70	59,60	7,00	0,84	0,04	1,40
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	20,58	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00
5	Гемотоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	1,20	0,60	25,14	70,80	0,01	0,00	0,20	0,00	2,00	6,60	0,40	0,12	0,04	0,00
Итого:		25,17	31,48	114,03	661,84	0,29	4,28	0,68	1,31	192,92	393,80	32,94	1,97	0,33	2,48	
Обед																

1	Салат витаминный с огурцом и растительным маслом	100	1,48	7,09	10,10	95,19	0,03	32,90	0,00	3,20	137,29	30,81	14,27	0,57	0,04	2,82
2	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,59	4,75	19,40	142,50	0,14	11,53	0,00	1,25	25,82	129,66	33,65	1,94	0,14	7,81
3	Изделия колбасные вареные (сосиски) для школьного питания	100	12,50	24,90	0,80	261,00	0,15	0,00	0,00	1,33	35,00	159,31	26,28	1,86	0,17	1,13
6	Картофель запеченный	150	4,92	6,76	23,29	165,54	0,18	15,00	0,90	0,18	25,62	88,13	34,67	1,38	0,12	7,77
1	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	95,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	20,58	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	15,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
	Итого:		31,11	44,49	110,25	858,03	0,56	63,43	0,90	6,68	292,43	488,71	124,45	9,40	0,51	21,52
Полдник																
1	Блины	100	6,25	9,16	29,59	216,55	0,05	7,40	0,30	0,57	15,87	44,37	7,12	0,72	0,06	2,97
2	Соус ягодный	20	0,06	0,00	19,76	40,14	0,01	6,10	0,12	0,02	4,44	5,10	0,00	0,92	0,01	0,90
3	Молоко	200	6,00	6,40	19,40	120,00	0,04	1,20	0,30	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00
	Итого:		12,31	15,56	68,75	376,69	0,09	14,70	0,72	0,59	262,31	231,47	35,12	1,83	0,33	21,87
	Итого за день		68,59	91,54	293,03	1896,56	0,94	82,41	2,30	8,58	747,66	1113,98	192,51	13,21	1,17	45,87
День 10 (пятница)																
Завтрак																
1	Каша Дружба молочная	200	6,32	10,18	42,80	232,00	0,10	21,00	0,18	0,14	133,00	33,50	37,63	0,78	0,10	7,00
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,16	16,50	0,16	74,80	0,00	0,00	0,60	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04	0,02	1,80
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	65,20	0,00	1,60	0,00	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07	0,00	0,00
1	Бутерброд с колбасой полукопченной	40	6,94	8,38	25,30	136,40	0,05	0,00	0,00	0,46	30,70	59,60	7,00	0,84	0,04	1,40
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	39,60	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00
4	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00
	Итого:		18,26	36,74	140,84	772,00	0,27	44,60	0,78	2,02	228,85	181,95	140,11	3,29	0,27	10,20
Обед																
1	Салат из краснокочанной капусты	100	4,04	9,99	7,20	121,80	0,11	60,00	0,20	1,99	75,00	116,98	124,00	1,00	0,10	9,25
2	Суп картофельный с горохом	250	10,95	5,08	16,40	141,18	0,23	5,85	0,00	2,60	40,33	114,40	35,86	2,07	0,08	4,13
3	Плов мясной	250	19,75	18,25	95,75	545,00	0,15	5,66	0,35	0,99	32,68	336,82	66,99	4,28	0,24	11,27
4	Компот из клюквы	200	0,50	0,20	15,98	63,84	0,20	15,00	0,00	0,00	14,00	15,00	0,00	0,05	0,00	15,00
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	39,60	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	15,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
	Итого:		39,36	34,90	171,77	1023,02	0,74	86,51	0,55	6,43	251,61	666,80	237,05	8,50	0,44	41,65
Полдник																
1	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00
2	Булочка Любимая с шоколадом	75	3,08	9,17	68,60	297,75	0,06	0,08	0,93	0,55	44,00	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69
	Итого:		8,88	14,17	76,60	403,75	0,14	1,48	0,97	0,55	284,00	226,18	35,02	0,70	0,39	20,69
	Итого за день		66,49	85,81	389,22	2198,77	1,15	132,59	2,29	9,00	764,45	1074,93	412,18	12,49	1,11	72,54
День 11 (понедельник)																
Завтрак																
1	Оладьи	100	6,25	9,16	30,20	218,00	0,13	7,40	0,22	0,14	16,60	120,00	11,98	0,92	0,03	8,40
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	15	1,08	1,75	9,33	49,70	0,01	0,15	0,63	0,03	46,40	48,85	5,10	0,03	0,06	13,50
3	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	17,86	87,84	0,01	0,24	0,60	0,00	52,35	42,17	5,60	0,09	0,05	3,60
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	56,80	2,60	0,24	0,01	0,00
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,30	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90
	Итого:		10,11	21,02	67,75	482,74	0,17	7,79	1,75	0,61	121,25	269,72	25,28	1,30	0,16	26,40
Обед																
1	Салат из китайской капусты с помидорами	100	1,80	2,50	10,37	83,50	0,50	27,00	0,20	6,74	91,11	69,00	13,43	0,92	0,50	2,38
2	Суп-пюре из цветной капусты	250	2,50	3,68	14,68	86,90	0,12	20,30	0,13	5,71	171,01	74,75	29,71	1,09	0,10	6,55
3	Сухарики из хлеба пшеничного	20	11,10	3,80	15,20	78,80	0,61	0,00	0,00	0,24	211,78	52,00	22,88	3,86	0,44	0,00

3	Котлеты рубленые из мяса (говядина)	100	17,40	16,10	12,40	250,60	0,10	2,59	0,00	2,03	14,97	153,23	18,82	2,21	0,11	4,90
4	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,72	0,08	0,00	0,14	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,02	1,15
5	Компот вишневый	200	0,90	0,40	27,66	132,40	0,40	17,00	0,44	0,00	13,50	0,00	9,00	0,05	0,03	0,00
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	56,80	2,60	0,24	0,01	0,00
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	15,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
Итого:			44,50	37,88	154,62	1051,72	1,85	66,89	0,90	16,03	572,62	501,22	109,75	9,85	1,22	16,98
Полдник																
1	Пирожок с рисом и яйцом	75	8,25	6,00	48,80	272,00	0,05	0,07	0,54	0,50	21,34	64,96	8,37	0,45	0,04	2,06
2	Молоко	200	6,00	6,40	19,40	120,00	0,04	1,20	0,30	0,00	242,00	242,00	28,00	0,20	0,26	18,00
Итого:			14,25	12,40	68,20	392,00	0,09	1,27	0,84	0,50	263,34	306,96	36,37	0,65	0,30	20,06
Итого за день			68,86	71,30	290,57	1926,46	2,12	75,95	3,49	17,14	957,21	1077,89	171,40	11,79	1,67	63,45
День 12 (вторник)																
Завтрак																
1	Запеканка из творога	100	7,30	23,00	35,80	335,40	0,15	0,46	0,56	0,38	198,14	239,90	23,10	0,57	0,27	1,33
2	Соус ягодный	20	1,20	0,00	10,76	40,14	0,01	6,10	0,12	0,02	4,44	5,10	0,00	0,92	0,01	0,90
3	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	16,10	65,20	0,00	1,60	0,00	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07	0,00	0,00
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,26	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00
3	Изделие деликатесное из мяса (ветчина)	20	5,52	4,18	9,00	92,70	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	7,00	0,52	0,00	1,40
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	39,40	109,60	5,20	0,48	0,01	0,00
Итого:			19,34	31,30	92,22	674,64	0,21	8,23	0,94	1,14	293,53	415,25	39,28	2,66	0,31	3,63
Обед																
1	Салат из китайской капусты с огурцами и растительным маслом	100	2,64	7,51	19,66	161,91	0,10	132,30	0,80	0,50	77,00	1,20	24,03	0,82	0,06	2,60
2	Суп картофельный с фрикадельками	250	8,59	5,75	19,40	165,68	0,14	11,53	0,22	1,25	55,82	129,66	33,65	1,94	0,14	7,81
3	Филе рыбы запеченая	100	18,50	7,50	9,30	186,00	0,30	9,00	0,15	1,62	128,00	142,70	44,05	0,75	0,10	24,00
4	Пюре картофельное	150	4,12	8,90	18,98	236,81	0,15	18,10	0,50	0,15	25,47	109,91	32,58	1,18	0,14	8,93
6	Печенье сахарное	40	3,00	4,50	35,96	163,8	0,80	0,00	0,20	0,30	29,00	40,20	20,00	0,00	0,05	0,00
5	Сок фруктовый яблоко	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	39,40	109,60	5,20	0,48	0,01	0,00
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	15,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	30,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
Итого:			42,97	35,74	159,86	993,60	1,58	174,93	1,87	4,89	398,69	597,27	172,51	8,58	0,53	45,33
Полдник																
1	Бутерброд сложный (колбаса п/к)	50,00	7,14	20,36	22,50	206,60	0,10	0,20	0,05	0,55	246,30	94,00	14,98	1,18	0,02	0,06
2	Фиточай	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
Итого:			7,14	20,36	38,48	270,44	0,10	0,20	0,05	0,55	246,78	94,00	14,98	1,23	0,02	0,06
Итого за день			69,45	87,40	290,57	1938,68	1,88	183,36	2,86	6,58	939,00	1106,52	226,76	12,47	0,86	49,02
День 13 (среда)																
Завтрак																
1	Омлет, смешанный с ветчиной	100	12,98	12,59	10,59	233,56	0,09	1,25	0,18	0,74	124,13	266,61	29,89	3,69	0,58	29,66
2	Кофейный напиток из цикория на молоке	200	3,90	3,84	23,66	144,43	0,06	2,40	0,15	0,00	60,00	114,84	30,00	1,75	0,90	17,00
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,30	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
Итого:			19,96	25,84	54,89	557,59	0,19	3,65	0,63	1,52	194,73	416,95	65,09	5,94	1,50	47,56
Обед																
1	Салат из соленых огурцов	100	1,36	0,30	3,20	21,85	0,20	9,00	0,50	0,10	30,00	39,11	20,10	1,25	0,04	6,25
2	Суп с лапшой	250	3,75	10,50	10,50	145,00	0,02	20,00	0,50	3,66	55,00	55,50	0,80	0,61	0,03	1,10
3	Гуляш из мяса птицы	100	17,26	10,60	11,40	154,20	0,04	2,10	0,38	0,06	21,75	87,80	11,36	0,91	0,08	3,27
4	Рис отварной с овощами	150	4,85	6,87	37,50	294,30	0,04	0,00	0,13	0,26	16,12	79,89	26,33	0,54	0,03	1,14
5	Сок фруктовый Ежевика	200	1,20	1,20	30,62	122,40	0,00	20,16	0,00	0,07	2,88	2,40	1,68	0,26	0,01	0,00
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	18,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00

7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	15,80	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
7	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	0,00	0,28	22,40	15,40	12,60	3,08	0,03	2,80

6	Вафли 1шт	50	2,00	2,25	45,00	217,87	0,80	0,00	0,20	0,30	29,00	40,20	20,00	0,00	0,05	0,00
	Итого:		35,10	33,66	188,30	1172,62	1,21	65,26	1,71	5,59	245,55	403,90	103,07	7,75	0,28	16,56
Полдник																
1	Брушета	70	6,85	4,10	31,25	224,00	0,06	1,37	0,33	0,66	39,81	99,71	11,52	0,73	0,07	2,08
2	Молоко	200	6,00	6,40	19,40	120,00	0,04	1,20	0,30	0,00	242,00	242,00	28,00	0,20	0,26	18,00
	Итого:		12,85	10,50	50,65	344,00	0,10	2,57	0,63	0,66	281,81	341,71	39,52	0,93	0,33	20,08
	Итого за день		67,91	70,00	293,84	2074,21	1,51	71,48	2,97	7,77	722,09	1162,56	207,68	14,62	2,11	84,21
День 14 (четверг)																
1	Каша Дружба молочная	200	6,32	10,18	32,40	232,00	0,10	21,00	0,18	0,14	133,00	13,50	37,63	0,78	0,09	7,00
2	Какао-напиток на молоке	200	5,80	15,00	34,20	289,00	0,30	0,54	0,20	0,01	256,00	255,60	29,60	1,02	0,13	8,10
3	Пирожок с капустой и яйцом	75	4,25	2,45	21,45	124,85	0,06	4,56	0,38	0,95	49,29	46,68	8,68	0,55	0,05	2,81
4	Плоды и ягоды свежие мандарины	180	0,72	0,54	18,54	84,60	0,04	9,00	0,00	0,72	34,20	28,80	21,60	4,14	0,05	1,80
	Итого:		17,09	28,17	106,59	730,45	0,49	35,10	0,75	1,82	472,49	344,58	97,51	6,49	0,32	19,72
Обед																
1	Икра кабачковая	100	2,60	3,20	14,14	100,90	0,05	15,00	0,40	3,18	27,00	51,68	20,05	0,82	0,05	4,33
2	Суп-поре куриный	250	7,50	5,25	6,25	116,00	0,05	23,25	0,34	0,43	66,50	86,34	13,29	0,76	0,08	4,52
3	Сухарики из хлеба пшеничного	20	2,22	1,76	15,20	78,80	0,61	0,00	0,00	0,24	111,50	52,00	22,88	3,86	0,44	0,00
3	Азу из говядины	100	13,44	13,50	14,50	207,00	0,06	3,81	0,00	2,60	29,40	25,30	31,50	2,70	0,11	5,54
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	8,15	40,76	266,74	0,21	0,00	0,14	0,44	11,91	149,99	99,98	3,37	0,10	2,95
5	Компот из ягод	200	1,00	0,40	27,80	116,00	0,30	222,00	0,17	0,70	36,00	12,00	31,00	0,05	0,40	0,00
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	59,60	5,20	0,48	0,01	0,00
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
	Итого:		38,48	33,64	149,09	1036,64	1,36	264,06	1,05	8,46	341,71	486,91	228,90	12,66	1,21	19,34
Полдник																
1	Биойогурт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	176,00	0,06	1,20	0,20	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00
2	Слойка с творогом	75	5,00	10,80	40,20	245,00	0,06	4,38	0,09	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69
	Итого:		13,20	13,80	52,00	421,00	0,12	5,58	0,29	0,55	272,63	236,18	37,02	0,70	0,35	20,69
	Итого за день		68,77	75,61	307,68	2188,09	1,96	304,74	2,09	10,82	1086,83	1067,67	363,43	19,85	1,89	59,74
День 15 (пятница)																
Завтрак																
1	Каша рисовая молочная	180	5,79	6,61	32,40	220,55	0,19	0,41	0,21	0,16	119,62	162,87	45,16	1,26	0,11	8,40
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
6	Печенье сахарное	40	3,00	4,50	35,96	163,80	0,80	0,00	0,20	0,30	29,00	40,20	20,00	0,00	0,05	0,00
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,30	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,17	0,90
	Итого:		11,87	20,52	104,98	627,79	1,04	0,41	0,71	1,24	163,17	244,34	70,36	1,80	0,34	9,30
Обед																
1	Салат из китайской капусты с огурцами и кукурузой	100	2,64	4,75	19,66	161,92	0,04	132,29	0,00	4,61	105,79	35,98	21,21	0,60	0,05	3,25
2	Борщ с капустой и картофелем	250	12,20	7,25	12,25	165,00	0,10	10,60	0,40	1,29	47,72	53,34	35,20	5,15	0,03	5,73
3	Сердце тушеное (говяжье)	80	18,00	11,00	6,50	135,00	0,34	37,49	0,60	1,03	230,26	398,38	20,62	7,86	2,49	14,97
2	Соус Сметанный	30	0,54	3,52	1,51	40,30	0,00	0,08	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
6	Картофель запеченный	150	2,91	8,50	35,00	165,54	0,18	18,00	0,90	0,18	25,62	88,13	34,67	1,38	0,12	7,77
6	Компот из клюквы	200	0,14	0,02	33,48	132,00	0,00	9,60	0,00	0,10	5,76	3,84	3,36	0,17	0,00	0,00
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	15,80	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
	Итого:		40,55	36,42	144,76	950,96	0,72	208,06	1,90	8,07	474,88	663,27	125,26	16,29	2,71	33,71
Полдник																
1	Пирожок с клубникой	75	7,50	6,50	65,50	260,25	0,39	12,67	0,04	0,51	63,00	37,34	25,50	0,50	0,12	1,72
2	Ряженка	200	7,80	6,00	8,40	108,00	0,00	0,60	0,40	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00
	Итого:		15,30	12,50	73,90	368,25	0,39	13,27	0,44	0,51	311,00	221,34	53,50	0,70	0,38	1,72
	Итого за день		67,72	69,44	323,64	1947,00	2,15	221,74	3,05	9,83	949,04	1128,95	249,12	18,79	3,43	44,73
День 16 (Понедельник)																
Завтрак																

1	Изделия колбасные вареные (сосиски) для школьного питания в тесте	100	13,92	39,11	49,77	394,00	0,04	3,20	0,30	0,39	25,48	228,38	15,68	1,76	0,09	6,86
2	Каша молочная пшеничная	180	6,60	6,45	32,00	220,80	0,06	8,33	0,30	2,90	291,80	164,15	32,96	1,19	0,08	5,61
3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	65,20	0,00	1,60	0,00	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07	0,00	0,00
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	56,86	2,60	0,24	0,01	0,00
5	Плоды и ягоды свежие (киви)	90	0,72	0,50	10,75	47,00	0,05	180,00	0,00	0,18	77,00	70,00	9,90	0,09	0,03	0,00
Итого:			22,78	46,64	118,90	779,40	0,18	193,13	0,60	3,82	404,52	526,04	61,62	3,35	0,20	12,47
Обед																
1	Салат из китайской капусты с огурцами и салатом	100	4,66	7,09	15,64	93,74	0,03	23,67	0,00	3,18	142,58	33,55	17,14	0,80	0,04	3,97
2	Щи зеленые из шпината	240	4,03	3,75	7,92	77,13	0,06	9,98	0,11	0,22	77,64	99,96	19,59	0,60	0,07	5,23
3	Запеканка картофельная с мясом	200	24,99	18,60	32,80	377,20	0,90	2,10	0,38	0,06	43,20	185,00	11,36	0,91	0,08	3,27
7	Напиток витаминный апельсин	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	70,00	90,00	4,72	0,54	0,03	0,00
8	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
Итого:			38,26	30,97	115,91	824,27	1,07	87,75	0,53	4,66	392,82	492,11	63,01	3,95	0,24	14,47
Полдник																
2	Слойка с творогом	75	5,90	10,80	40,20	245,00	0,06	4,38	0,09	0,55	24,63	56,60	7,02	0,50	0,05	2,69
2	Фиточай	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
Итого:			5,90	10,80	56,18	308,84	0,06	4,38	0,09	0,55	25,11	56,60	7,02	0,54	0,05	2,69
Итого за день			66,93	88,42	291,00	1912,51	1,31	285,26	1,22	9,03	822,45	1074,75	131,65	7,85	0,49	29,63

День 17 (Вторник)																
Завтрак																
1	Сырники	100	14,99	19,40	25,52	308,00	0,20	4,20	0,48	0,51	174,71	210,00	22,94	0,69	0,25	1,08
2	Соус шоколадный	30	1,05	1,65	3,48	32,97	0,01	0,03	0,68	0,05	9,83	26,33	13,86	0,70	0,01	0,45
2	Какао-напиток на молоке	200	24,30	15,00	20,20	289,00	0,30	0,54	0,20	0,01	86,00	90,00	29,60	1,02	0,13	8,10
6	Вафли 1шт	50	2,00	2,25	45,00	217,87	0,80	0,00	0,20	0,30	29,00	40,20	20,00	0,00	0,05	0,00
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,30	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90
Итого:			43,54	46,77	104,16	969,04	1,33	4,77	1,86	1,15	350,74	418,43	91,40	3,05	0,45	12,53
Обед																
1	Салат из цветной капусты с огурцами	100	2,26	6,27	8,47	118,9	0,01	34	0,3	0,2	180	51	14	1,4	0,1	0
2	Суп картофельный с горохом	250	7,95	5,08	16,40	141,18	0,23	5,85	0,00	2,60	40,33	114,40	35,86	2,07	0,08	4,13
3	Шницель рубленый куриный	100	12,80	8,00	7,60	192,80	0,07	1,71	0,65	1,38	17,60	186,86	19,63	1,72	0,20	10,35
4	Рагу из овощей	150	2,85	7,45	16,35	123,50	0,12	11,60	0,00	3,53	27,06	70,95	32,65	1,08	0,09	5,57
4	Компот из яблок	200	0,14	0,14	19,81	82,00	0,13	20,00	0,04	0,30	16,00	0,30	9,00	2,50	0,13	0,00
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	109,60	59,60	5,20	0,48	0,01	0,00
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
Итого:			27,86	22,05	90,60	690,68	0,61	39,16	0,69	8,66	260,59	482,10	107,34	8,48	0,51	22,05
Полдник																
1	Пирожок с рисом и яйцом	75	8,25	6,00	48,80	272,00	0,05	0,07	0,54	0,50	35,34	64,96	8,37	0,45	0,04	2,06
2	Молоко	200	6,00	6,40	11,40	120,00	0,04	1,20	0,30	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00
Итого:			14,25	12,40	60,20	392,00	0,09	1,27	0,84	0,50	277,34	246,96	36,37	0,65	0,30	20,06
Итого за день			85,65	81,22	254,96	2051,72	2,03	45,19	3,39	10,31	888,66	1147,49	235,10	12,18	1,27	54,64
День 18 (Среда)																
Завтрак																
1	Оладьи	100	6,25	9,16	30,20	218,00	0,13	7,40	0,24	0,14	76,60	59,80	11,98	0,92	0,03	8,40
2	Соус клюквенный	20	0,01	0,03	15,00	63,70	0,02	0,36	0,00	0,00	44,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	34,90	59,90	5,20	0,48	0,01	0,00
4	Изделие деликатесное из мяса (ветчина)	20	4,52	4,18	4,50	75,84	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	7,00	0,52	0,00	1,40
Итого:			13,78	14,53	86,24	526,18	0,19	7,76	0,24	0,82	161,85	125,47	24,18	2,01	0,04	9,80
Обед																
1	Сельдь с винегретом	100	3,53	9,76	7,89	122,04	0,11	8,50	0,20	1,99	65,50	116,98	24,15	1,00	0,10	9,25
2	Юшка с кабачками	250	9,03	6,95	15,70	118,03	0,10	11,15	0,75	2,06	78,50	127,68	29,05	1,03	0,10	1,08
3	Плов мясной	250	25,75	24,25	56,00	450,60	0,03	5,66	0,50	0,99	72,60	336,82	66,99	4,28	0,24	11,27
4	Сок ежевичный	200	0,00	0,00	30,62	128,60	0,00	20,16	0,00	0,07	68,80	24,00	1,68	0,26	0,01	0,00
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	109,60	59,60	5,20	0,48	0,01	0,00
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	13,50	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
Итого:			42,43	42,34	144,27	970,47	0,31	45,47	1,45	5,97	445,00	715,08	132,07	7,67	0,47	23,59
Полдник																
1	Печенье Сахарное	50	7,50	9,80	37,20	210,00	0,80	0,00	0,20	0,70	5,80	48,00	4,00	0,42	0,05	0,00
2	Напиток молочный	200	3,90	3,20	23,90	108,80	0,02	0,60	0,15	0,00	156,00	191,00	14,00	0,10	0,13	9,00
Итого:			11,40	13,00	61,10	318,80	0,82	0,60	0,35	0,70	161,80	239,00	18,00	0,52	0,18	9,00
Итого за день			67,61	69,87	291,62	1815,45	1,32	53,83	2,04	7,49	768,65	1079,55	174,25	10,20	0,69	42,40
День 19 (Четверг)																
Завтрак																
1	Омлет натуральный, запеченный	100	18,03	9,65	12,90	217,72	0,11	1,50	0,19	0,85	141,68	309,36	23,86	3,45	0,17	32,18
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	65,20	0,00	1,60	0,00	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07	0,00	0,00
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,26	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,80	74,80	0,00	0,00	0,30	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90

5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	109,60	59,60	5,20	0,48	0,01	0,00
	Итого:		23,46	22,01	50,36	498,92	0,15	3,17	0,75	1,68	280,02	431,51	33,04	4,12	0,22	33,08
Обед																
1	Салат из китайской капусты с огурцами и кукурузой	100	2,64	4,75	29,66	161,92	0,04	132,29	0,10	4,61	105,79	35,98	21,21	0,60	0,05	3,25
2	Суп-пюре из цветной капусты	250	2,50	3,68	29,68	92,50	0,12	20,30	0,20	5,71	171,01	174,75	29,71	1,09	0,10	6,55
3	Сухарики из хлеба пшеничного	20	6,10	3,80	15,20	78,80	0,61	0,00	0,00	0,24	111,78	52,00	22,88	3,86	0,44	0,00
4	Сосиски из говядины для ДП	100	10,40	4,00	12,30	272,20	0,08	2,00	0,49	1,31	55,80	14,60	18,58	1,37	0,13	5,70
4	Изделия макаронные отварные	150	8,18	20,10	28,00	256,00	0,08	0,00	0,14	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,02	1,15
5	Напиток морковный	200	0,87	0,08	30,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	109,60	59,60	5,20	0,48	0,01	0,00
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	15,80	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
	Итого:		34,81	37,79	182,13	1101,76	1,03	163,59	0,92	13,78	639,61	467,66	135,00	9,38	0,80	21,85
Полдник																
1	Блины	100	6,25	9,16	29,59	216,55	0,05	7,40	0,30	0,57	15,87	44,37	7,12	0,72	0,06	2,97
2	Соус ягодный	20	1,20	0,00	9,76	40,14	0,01	6,10	0,12	0,02	4,44	5,10	0,00	0,92	0,01	0,90
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	0,40	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00
	Итого:		15,25	14,16	47,75	364,69	0,05	14,10	0,82	0,59	268,31	233,47	35,12	1,83	0,33	3,87
	Итого за день		73,53	73,96	290,24	1965,37	1,24	180,86	2,49	16,06	1187,94	1132,64	203,16	15,33	1,35	58,81
День 20 (Пятница)																
Завтрак																
1	Запеканка из творога	100	6,30	23,00	25,80	335,40	0,15	0,46	56,00	0,38	198,14	239,24	23,10	0,57	0,27	1,33
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	15	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90
1	Бутерброд сложный (колбаса п/к)	50,00	7,14	20,36	22,50	206,60	0,10	0,20	0,05	0,55	246,30	94,00	14,98	1,18	0,02	0,06
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	23,66	144,43	0,02	0,72	18,00	0,00	145,68	109,20	16,80	0,17	0,16	10,80
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00
	Итого:		18,06	48,05	77,51	719,23	0,28	1,48	78,25	0,95	620,82	464,34	58,28	1,94	0,48	13,09
Обед																
1	Сельдь с растительным маслом	50	9,50	10,50	0,00	146,00	0,30	3,70	0,30	2,74	91,11	281,00	30,00	0,92	0,03	2,38
2	Уха Ростовская	250	6,50	5,25	12,25	125,50	0,14	15,31	3,13	2,76	49,50	25,00	33,49	1,17	0,09	46,81
3	Гуляш из мяса птицы	100	15,35	2,20	25,00	165,00	0,04	2,10	38,00	0,06	11,75	87,80	11,36	0,91	0,08	3,27
6	Картофель запеченный	150	2,91	6,76	23,29	165,54	0,18	15,00	0,90	0,18	25,62	88,13	34,67	1,38	0,12	7,77
5	Компот из черной смородины	200	1,00	0,40	27,60	116,00	0,30	222,00	17,00	0,70	36,00	12,00	31,00	0,05	0,40	0,00
6	Фрукты и ягоды свежие (мандарины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00	0,00	0,36	61,20	41,40	23,40	0,54	0,05	3,60
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	34,90	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	15,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
	Итого:		41,00	26,85	139,16	946,64	1,10	366,11	59,33	7,66	360,08	618,94	174,11	6,07	0,77	65,83
Полдник																
1	Кеке с цукатами	75	9,18	28,29	76,47	426,75	0,04	0,03	30,01	0,53	12,73	37,75	5,82	0,53	0,06	2,97
2	Фиточай	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
	Итого:		9,18	28,29	92,45	490,59	0,04	0,03	30,01	0,53	13,21	37,75	5,82	0,58	0,06	2,97
	Итого за день		68,24	103,19	309,12	2156,46	1,42	367,62	167,59	9,15	994,11	1121,02	238,20	8,59	1,31	81,89