

Утверждаю:
Директор ООО «Елизавета»
Е.А. Пуговкина



Согласовано:
Директор ООО «Елизаветинский лицей»
Е.А. Пуговкина



ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ВОЗРАСТЕ 12-18 ЛЕТ

Примерное 20 дневное меню для организации четырех разового питания школьников в возрасте от 12 до 18 лет обучающихся в образовательных организациях на 2025-2026 учебный год

№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	В2	I, мкг	
День 1 (понедельник)																	
Завтрак																	
1	Каша пшенная молочная	200	4,67	4,38	24,15	154,96	0,13	0,27	14,04	0,11	64,59	108,77	80,17	0,84	0,07	5,61	230200
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	200105
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		8,59	7,93	41,64	273,28	0,15	0,34	40,04	0,50	172,11	183,89	36,27	1,20	0,11	5,61	
Обед																	
1	Винегрет	80	0,48	3,06	2,73	40,46	0,02	2,50	0,00	1,36	11,46	14,23	6,22	0,27	0,01	1,48	1001801
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	230	2,03	2,85	8,08	66,72	0,07	3,38	0,00	1,24	43,24	56,29	15,41	0,80	0,04	2,18	110329
3	Гуляш из отварного мяса	80	11,35	10,44	2,08	145,80	0,04	0,78	4,83	0,30	9,97	112,85	14,77	1,64	0,09	4,36	230549
4	Изделия макаронные отварные	180	1,84	1,45	11,72	67,50	0,03	0,00	4,50	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	230401
5	Напиток яблочный	230	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	200217 200280
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
7	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	180,00	180,00	5,00	0,62	0,01	2,00	230103
	Итого:		18,66	18,65	58,85	477,16	0,21	7,80	9,33	3,81	126,68	266,44	47,73	4,03	0,17	10,89	
Полдник																	
1	Оладьи	180	7,39	6,98	43,45	265,99	0,11	0,23	4,26	3,07	51,54	82,44	13,82	0,88	0,07	3,99	230802
2	Повидло	5	0,00	0,00	3,30	12,60	0,00	0,08	0,00	0,01	0,60	0,85	0,35	0,06	0,00	0,00	230210
3	Кисломолочный напиток (см. приложение 3)	230	3,92	3,78	14,28	113,68	0,04	0,84	14,00	0,00	173,60	133,00	21,00	0,14	0,21	12,60	280117
	Итого:		11,31	10,76	61,03	392,27	0,15	1,09	18,26	3,08	225,74	216,29	35,17	1,08	0,29	16,59	
Ужин																	
1	Биточки рубленные куриные	80	8,32	7,67	6,72	124,84	0,04	0,65	24,25	0,65	21,16	73,43	8,93	0,69	0,07	2,85	230611
2	Капуста тушеная	230	3,85	7,42	13,37	138,19	0,08	57,96	0,00	3,48	3180,15	76,98	39,56	1,42	0,09	6,73	230200
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,09	0,01	16,80	69,41	0,00	4,20	0,00	0,02	4,70	2,31	1,26	0,11	0,00	0,00	200213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		13,86	15,80	46,88	384,43	0,14	62,81	24,25	4,50	380,81	169,52	52,35	2,46	0,17	9,58	
	Итого за день		54,73	56,84	258,76	1754,29	0,69	112,94	93,91	12,85	926,89	869,91	183,05	10,95	0,77	42,66	
День 2(вторник)																	
Завтрак																	
1	Омлет натуральный, запеченный	60	8,35	8,99	1,56	230,57	0,05	0,14	8,46	0,38	62,97	137,49	10,60	1,53	0,30	14,80	230801
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,93	2,88	13,25	90,37	0,02	0,54	13,50	0,00	109,13	81,90	12,60	0,11	0,12	8,10	200104
3	Сырники творожные с джемом	60	2,10	8,25	3,27	74,80	0,00	0,00	80,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	230110 230112 230113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		12,96	20,72	24,89	337,73	0,09	0,68	51,96	0,82	177,99	238,09	25,80	1,91	0,43	23,80	
Обед																	
1	Салат китайская капуста с огурцом	80	3,68	3,00	0,66	44,56	0,01	0,81	4,20	0,78	34,01	126,52	9,53	0,30	0,03	17,04	100612-1
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	230	3,00	2,38	8,09	65,64	0,02	0,78	9,57	0,21	6,80	17,49	4,18	0,81	0,02	0,65	110333
3	Рагу из мяса птицы	230	12,67	11,66	17,23	216,12	0,14	10,77	31,50	1,55	31,90	137,11	34,19	1,81	0,14	7,58	230609
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,21	0,05	16,41	67,19	0,01	0,00	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,80	0,01	0,00	200242
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	180,00	180,00	5,00	0,62	0,01	2,00	230103
	Итого:		22,49	17,91	60,53	485,18	0,23	12,36	45,31	3,11	134,43	359,54	59,60	3,47	0,21	27,22	
Полдник																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	3,06	4,65	14,32	111,42	0,08	0,23	14,78	0,28	55,36	85,85	25,24	0,61	0,07	4,61	230224
2	Булочка с изюмом	50	2,41	1,94	13,67	81,80	0,03	0,06	5,19	0,31	19,26	31,03	5,02	0,32	0,04	1,83	190104
3	Кисломолочный напиток промышленный	200	4,20	4,48	5,60	82,60	0,04	0,98	28,00	0,00	168,00	133,00	19,60	0,14	0,24	12,60	2801031

	Итого:		9,68	11,07	33,59	275,81	0,15	1,27	47,96	0,59	242,62	249,88	49,86	1,08	0,34	19,05	
Ужин																	
1	Тефтели рыбные	80	6,64	1,06	5,60	58,52	0,05	0,88	5,63	0,18	133,61	195,17	13,22	0,35	0,03	53,45	230403
2	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	180	4,10	5,27	33,11	196,59	0,24	20,29	16,20	0,26	32,73	119,02	46,76	1,85	0,17	10,63	230105
3	Кисель из клюквы быстрозамороженной	200	0,04	0,02	18,07	72,40	0,00	1,13	0,00	0,08	5,50	4,87	1,13	0,09	0,00	0,00	200203-1
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		12,38	6,94	66,78	379,51	0,31	22,29	21,83	1,17	176,54	335,86	63,80	2,53	0,21	64,08	
	Итого за день		64,81	65,21	218,96	1696,82	0,88	94,18	191,56	6,57	951,18	1359,71	236,32	9,83	1,42	149,06	
День 3 (среда)																	
Завтрак																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	200	4,38	4,78	20,50	142,81	0,04	0,49	19,44	0,80	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56	230205
2	Чай с лимоном	230	0,03	0,00	7,58	80,95	0,00	1,20	0,00	0,01	4,02	4,99	0,36	0,04	0,00	0,00	200106
3	Круассан слоеный без начинки	40	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	80,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	230110 230112 230113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		6,08	13,63	38,20	800,56	0,07	1,69	49,44	0,75	113,86	114,33	17,78	0,59	0,13	8,46	
Обед																	
1	Салат из моркови и яблока с растительным маслом	80	0,37	2,13	1,95	28,75	0,02	1,41	0,00	1,04	7,61	15,55	10,72	0,20	0,02	1,41	100801
2	Рассольник домашний на мясном бульоне	230	2,32	2,52	7,30	56,83	0,05	7,57	9,60	0,11	44,81	33,04	13,57	0,51	0,04	3,07	110207
3	Соус томатный красный	20	2,88	2,48	0,00	33,79	0,01	0,00	0,00	0,06	1,58	29,18	3,42	0,42	0,02	1,09	2301809
4	Бифштекс из говядины	80	10,44	7,24	2,92	128,68	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	7,89	1,16	8,62	230536
5	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,11	1,79	9,52	62,18	0,07	0,00	4,50	0,15	3,97	50,00	33,33	2,68	0,03	0,98	230809
6	Компот из плодов сухих	200	0,21	0,05	20,91	85,14	0,01	0,00	0,05	0,05	7,65	11,61	3,78	0,32	0,01	0,00	200209-2
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	180,00	180,00	5,00	0,62	0,01	2,00	230103
	Итого:		21,25	17,01	60,79	487,70	0,38	26,79	2580,12	2,58	373,96	405,04	84,95	12,87	1,80	17,17	
Полдник																	
1	Пудинг из творога запеченный	60	13,46	8,23	13,42	181,53	0,11	0,34	40,00	0,27	206,77	400,91	17,13	0,45	0,21	1,40	230318
2	Сгущенное молоко	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Кисломолочный напиток (см. приложение 3)	200	3,92	3,78	14,28	113,68	0,04	0,84	14,00	0,00	173,60	133,00	21,00	0,14	0,21	12,60	280116
	Итого:		18,84	15,59	46,12	382,61	0,17	1,18	56,00	0,97	386,17	551,91	42,13	1,01	0,43	14,00	
Ужин																	
1	Шницель рубленый куриный	80	11,21	10,86	4,01	152,69	0,04	0,86	32,63	0,69	20,13	93,43	9,82	0,86	0,10	5,18	230615
2	Овощи тушеные	150	3,17	5,99	16,82	133,07	0,04	18,63	25,20	0,27	129,60	86,81	41,82	2,64	0,09	14,13	230209
3	Напиток из свежих яблок	200	0,09	0,04	12,65	51,84	0,00	9,00	0,00	0,06	3,60	2,97	2,79	0,15	0,00	0,09	200207 200229
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		16,06	17,49	43,48	389,59	0,10	28,49	57,83	1,36	158,08	230,01	57,02	3,90	0,20	19,40	
День 4 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0	8,7	3	0,01	5	22	27	0,3	0,1	0,8	
2	Запеканка из творога	80	17,96	11,43	20,14	255,22	0,15	0,46	56,00	0,38	274,64	539,24	23,10	0,57	0,27	1,33	230805
3	Соус фруктовый	20	0,01	0,00	5,29	21,23	0,00	0,18	0,00	0,01	0,55	0,36	0,18	0,02	0,00	0,00	230208
4	Какао на молоке	200	2,75	2,61	10,97	79,10	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,20	0,75	0,09	5,08	200101 200102
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	80,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	230110 230112 230113
6	Сыр полутвердый с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		24,72	25,84	46,48	518,74	0,19	1,11	122,13	0,90	466,83	693,38	51,58	1,81	0,41	8,81	
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,21	3,62	0,66	36,06	0,01	2,64	0,00	1,61	6,35	11,22	3,71	0,20	0,01	0,79	1001807
2	Суп из овощей на курином бульоне	230	2,60	4,33	6,27	69,13	0,04	9,26	18,20	0,14	87,97	32,05	12,49	0,46	0,04	3,11	110326
3	Гуляш из отварной птицы	80	9,90	8,32	1,12	110,73	0,03	1,60	31,50	0,05	9,35	73,01	9,21	0,75	0,07	2,81	230601-1
4	Изделия макаронные отварные	180	1,84	1,45	11,72	67,50	0,03	0,00	4,50	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	230401

5	Напиток фруктово-ягодный	200	0,07	0,02	12,94	52,56	0,00	1,35	0,00	0,03	3,69	2,70	2,34	0,08	0,00	0,18	200204 200231
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	180,00	180,00	5,00	0,62	0,01	2,00	230103
	Итого:		17,54	18,57	180,94	427,98	0,16	14,84	54,20	2,60	167,24	230,92	38,13	2,60	0,14	9,17	
Полдник																	
1	Кекс собственного производства	100	2,79	2,22	6,62	58,00	0,02	1,24	12,40	0,13	76,19	43,64	5,39	0,28	0,04	2,18	230223
2	Йогурт промышленный	34	2,45	2,10	14,79	87,82	0,03	0,05	5,63	0,33	14,78	27,81	4,21	0,30	0,03	1,61	190102
3	Чай с лимоном	230	4,20	4,48	5,60	74,20	0,06	0,98	28,00	0,00	168,00	126,00	19,60	0,14	0,24	12,60	280115
	Итого:		9,45	8,80	27,01	220,02	0,11	2,26	46,03	0,46	258,97	197,35	29,23	0,72	0,81	16,39	
Ужин																	
1	Тефтели мясные с соусом собственного производства	80	4,21	4,17	5,80	77,34	0,03	1,22	0,75	0,66	13,89	49,39	7,76	0,68	0,04	1,96	230539
2	Рис отварной	180	4,45	5,09	49,18	2180,18	0,02	0,00	16,20	0,81	7,34	95,86	31,60	0,65	0,08	1,37	230801
3	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,20	0,05	18,81	75,51	0,01	13,50	0,00	0,05	8,15	5,18	2,93	0,12	0,01	0,45	200212
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		10,46	9,90	83,19	455,03	0,11	14,72	16,95	1,36	34,08	167,23	44,89	1,68	0,08	3,78	
			День 5 (пятница)														
Завтрак																	
1	Яйцо куриное диетическое, в крутую	40	5	4,6	0,2	62,01	0	0	36	0	32,1	6,1	0	1,3	0,5	2,1	
2	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	3,67	5,57	17,19	133,80	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	80,29	0,74	0,08	5,54	230224
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	200105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	80,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	230110 230112 230113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		5,35	14,42	34,76	290,43	0,11	0,27	47,73	0,77	75,15	126,05	32,89	1,02	0,10	6,44	
Обед																	
1	Икра из уваренных кабачков	80	0,37	1,64	2,61	27,04	0,02	7,54	0,00	0,68	8,81	8,90	5,11	0,24	0,02	0,15	100518 1001802
2	Суп крестьянский с крупой (крупя пшеница)	230	1,37	3,32	7,21	64,31	0,03	8,23	3,90	1,28	72,18	38,53	11,42	0,42	0,03	1,90	110322
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	180	12,80	6,30	19,29	184,73	0,15	7,52	10,35	2,69	255,84	373,14	38,67	1,05	0,14	94,30	230409
4	Кисель из смородины	200	0,08	0,03	18,34	73,60	0,00	7,50	0,00	0,05	7,15	6,52	2,33	0,14	0,00	0,08	200203 200220
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	180,00	180,00	5,00	0,62	0,01	2,00	230103
	Итого:		17,44	12,11	65,64	441,68	0,25	80,69	14,25	5,22	398,90	493,89	65,13	2,70	0,20	98,42	
Полдник																	
1	Пудинг маннй	100	3,62	3,77	21,24	133,49	0,04	0,13	12,60	0,36	47,37	46,52	7,22	0,35	0,06	3,37	230229
2	Соус абрикосовый	20	0,03	0,00	3,28	13,25	0,00	0,02	0,00	0,08	0,97	0,80	0,58	0,07	0,00	0,00	230206 230206-2
3	Кисломолочный напиток (см. приложение 3)	200	4,20	4,48	5,60	82,60	0,04	0,98	28,00	0,00	168,00	133,00	19,60	0,14	0,24	12,60	2801031
	Итого:		7,85	8,26	80,11	229,34	0,08	1,13	40,60	0,39	216,34	230,32	27,40	0,56	0,30	15,97	
Ужин																	
1	Помидоры свежие	80	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520
2	Рагу из мяса птицы	220	16,90	15,52	22,89	288,16	0,19	14,36	42,00	2,07	42,53	182,82	45,58	2,27	0,19	10,04	230609
3	Напиток витаминный	230	0,34	0,11	21,83	93,75	0,01	39,00	0,03	0,26	8,85	8,76	3,54	0,41	0,02	0,00	200238
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		19,17	16,32	55,87	441,11	0,25	60,86	42,03	2,88	60,28	216,18	57,72	3,19	0,23	10,64	
День 6 (понедельник)																	
Завтрак																	
1	Омлет натуральный, запеченный	80	8,35	8,99	1,56	230,57	0,05	0,14	8,46	0,38	62,97	137,49	10,60	1,53	0,30	14,80	230801
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,84	2,55	14,61	95,15	1,82	0,45	11,25	0,00	105,98	86,13	22,50	1,30	0,10	12,75	200103
3	Бобовые консервированные промышленные(горошек)	20	0,08	2,28	0,08	74,80	0,00	0,00	80,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	100521
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		12,88	12,39	26,25	342,51	1,88	0,59	49,71	0,82	174,84	242,32	35,80	3,09	0,41	27,95	
Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	80	0,49	3,03	2,89	41,05	0,01	7,80	0,00	1,36	48,42	9,57	5,18	0,18	0,01	0,91	100200

2	Суп с клецками на мясном бульоне	230	4,81	1,00	12,67	80,55	0,05	2,24	0,01	0,29	11,99	39,02	10,27	0,55	0,05	2,82	110332-2
3	Азу из мяса отварного	80	11,66	11,25	3,07	157,68	0,05	1,79	0,00	1,28	10,89	115,89	15,55	1,80	0,09	4,36	230532
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,11	1,79	9,52	62,18	0,07	0,00	4,50	0,15	3,97	50,00	33,33	2,68	0,03	0,98	230809
5	Компот из плодов сухих	200	0,21	0,05	20,91	85,14	0,01	0,00	0,05	0,05	7,65	11,61	3,78	0,32	0,01	0,00	200209-2
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	180,00	180,00	5,00	0,62	0,01	2,00	230103
	Итого:		22,19	17,92	67,26	1808,93	0,24	11,73	4,55	3,59	137,65	292,88	75,72	6,28	0,21	11,07	
Полдник																	
1	Оладьи печеночные	80	4,18	3,98	25,18	153,09	0,12	6,42	4,00	1,47	42,28	65,33	18,93	0,94	0,08	4,59	230107
2	Соус сметанный	20	0,17	0,66	0,49	8,40	0,00	0,01	3,75	0,02	19,67	2,32	0,35	0,01	0,00	0,24	230106
3	Чай с лимоном	200	3,92	3,78	14,28	113,68	0,04	0,84	14,00	0,00	173,60	133,00	21,00	0,14	0,21	12,60	280116
	Итого:		8,27	8,43	39,95	275,17	0,16	7,27	21,75	1,49	235,55	230,64	40,28	1,09	0,29	17,43	
Ужин																	
1	Котлеты рубленые из птицы собственного производства, запеченные с соусом молочным	80	6,13	5,64	5,82	95,69	0,03	0,47	22,11	0,18	33,06	61,82	7,49	0,18	0,06	2,56	230619
2	Овощи запеченные	180	4,18	0,00	37,19	145,54	0,00	0,11	0,00	0,00	8,42	6,80	1,51	0,33	0,00	0,00	230111
3	Напиток яблочный	200	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	200217 200280
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		11,96	6,28	69,02	358,02	0,06	1,63	22,11	0,54	48,80	86,57	12,54	1,35	0,07	2,77	
День 7 (вторник)																	
Завтрак																	
1	Суфле творожное запеченное	180	15,24	9,83	15,41	211,08	0,13	0,47	44,01	0,33	231,80	449,99	21,28	0,66	0,26	4,09	230319
2	Соус клюквенный	20	0,01	0,00	5,29	21,23	0,00	0,18	0,00	0,01	0,55	0,36	0,18	0,02	0,00	0,00	230208
3	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	7,58	80,95	0,00	1,20	0,00	0,01	4,02	4,99	0,36	0,04	0,00	0,00	200106
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	80,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	230110 230112 230113
5	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		19,28	21,64	38,36	426,45	0,16	1,92	100,01	0,83	342,27	528,04	27,92	1,09	0,31	4,99	
Обед																	
1	Салат из сборных овощей	80	0,42	3,03	1,42	34,89	0,01	5,48	0,00	1,38	31,74	10,79	6,36	0,18	0,01	0,98	1001809
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	230	3,49	2,68	8,99	74,20	0,10	3,24	0,00	1,17	16,67	47,81	17,81	0,87	0,04	2,06	110327-2
3	Сухарики из хлеба пшеничного	20	1,14	0,43	7,15	37,18	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	230601
4	Тефтели рыбные	80	9,29	1,49	7,84	81,93	0,06	1,23	7,88	0,80	187,02	273,23	18,51	0,50	0,05	74,83	230403
5	Изделия макаронные отварные	180	1,84	1,45	11,72	67,50	0,03	0,00	4,50	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	230401
6	Напиток ягодный	200	0,07	0,02	12,94	52,56	0,00	1,35	0,00	0,03	3,69	2,70	2,34	0,08	0,00	0,18	200204 200231
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	180,00	180,00	5,00	0,62	0,01	2,00	230103
	Итого:		19,18	9,91	68,30	440,25	0,27	11,29	12,38	4,81	802,39	428,50	56,75	2,94	0,13	80,44	
Полдник																	
1	Блинчики	100	3,89	3,65	20,13	129,13	0,11	0,23	11,70	0,09	53,83	90,64	25,14	0,80	0,06	4,67	230200
2	Сметана	20	2,74	1,74	15,24	87,49	0,04	0,06	4,14	0,35	17,81	31,68	4,88	0,33	0,04	1,84	190107
3	Кисломолочный напиток промышленный	200	4,20	4,48	5,60	74,20	0,06	0,98	28,00	0,00	168,00	126,00	19,60	0,14	0,24	12,60	280115
	Итого:		10,84	9,87	40,98	290,82	0,23	1,27	43,84	0,44	239,53	248,27	49,58	1,17	0,33	19,11	
Ужин																	
1	Огурцы свежие	80	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519
2	Голубцы ленивые	220	13,26	15,90	19,81	274,05	0,09	44,12	4,00	3,52	311,73	168,38	43,93	2,50	0,15	8,32	230542
3	Компот из плодов свежих	200	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	200209-1
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		15,14	16,57	46,58	395,04	0,12	48,17	4,00	3,91	325,46	198,94	51,67	3,19	0,17	9,43	
День 8 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	3,67	5,57	17,19	133,80	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	80,29	0,74	0,08	5,54	230224

2	Какао на молоке	200	2,75	2,61	10,97	79,10	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,20	0,75	0,09	6,08	200101 200102
3	Сыр полутвердый с жирностью до 45%	20	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	80,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	230110 230112
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		8,10	17,03	38,24	339,60	0,23	0,68	57,86	0,78	158,07	202,79	55,09	1,75	0,19	12,51	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,37	2,13	1,95	28,75	0,02	1,41	0,00	1,04	7,61	15,55	10,72	0,20	0,02	1,41	100801
2	Борщ с капустой и картофелем	230	1,07	1,97	6,57	48,39	0,03	7,74	3,90	0,67	58,48	27,74	12,52	0,58	0,03	2,98	110101
3	Биточки рубленные куриные	180	11,65	10,74	9,41	174,78	0,05	0,90	33,95	0,91	29,62	102,81	12,18	0,96	0,09	3,99	230611
4	Рагу из овощей	220	0,87	2,58	5,85	49,93	0,04	3,87	0,00	1,18	9,02	23,65	10,88	0,36	0,03	1,86	230203
5	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,20	0,05	18,81	75,51	0,01	13,50	0,00	0,05	8,15	5,18	2,93	0,12	0,01	0,45	200212
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	180,00	180,00	5,00	0,62	0,01	2,00	230103
	Итого:		17,07	18,28	60,28	469,36	0,19	27,42	37,82	4,36	167,58	241,72	57,23	3,08	0,19	12,68	
Полдник																	
1	Сырники по-киевски с топингом	120	14,49	8,26	37,00	278,81	0,13	0,54	36,01	0,50	230,46	381,42	18,81	0,81	0,20	2,60	230320
2	Кисломолочный напиток (см. приложение 3)	200	4,20	4,48	5,60	82,60	0,04	0,98	28,00	0,00	168,00	133,00	19,60	0,14	0,24	12,60	2801031
	Итого:		18,69	12,74	42,60	361,41	0,17	1,52	64,01	0,50	348,46	514,42	38,81	0,95	0,44	15,20	
Ужин																	
1	Кнели рыбные отварные собственного производства	80	6,84	0,99	4,21	52,99	0,04	0,44	5,75	0,40	143,57	230,48	13,70	0,81	0,05	54,33	230406
2	Рис отварной	150	4,45	5,09	49,18	2180,18	0,02	0,00	16,20	0,81	7,34	95,86	31,60	0,65	0,08	1,37	230801
3	Кисель из смородины	200	0,08	0,03	18,34	73,60	0,00	7,50	0,00	0,05	7,15	6,52	2,33	0,14	0,00	0,08	200203 200220
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		12,98	6,70	81,74	428,77	0,12	7,94	21,95	1,10	162,76	319,66	180,22	1,34	0,09	55,77	
День 9 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	4,28	5,68	15,22	129,30	0,07	0,52	21,96	0,14	108,76	118,76	38,56	2,22	0,14	8,72	230221
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	200105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	80,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	230110 230112 230113
	Сыр	20															
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		5,96	14,53	32,79	286,03	0,10	0,52	51,96	0,58	117,48	141,78	41,16	2,18	0,16	9,62	
Обед																	
1	Салат из помидоров с растительным маслом	80	0,29	4,55	1,02	46,80	0,02	6,32	0,00	2,16	4,04	7,14	5,12	0,23	0,01	0,53	1001806
2	Суп из овощей	230	1,81	3,77	8,68	75,49	0,07	11,53	6,50	1,26	95,01	43,55	16,93	0,60	0,06	3,41	110805
3	Запеканка картофельная с мясом отварным	180	14,67	14,13	26,53	292,34	0,21	15,00	13,50	0,45	36,36	204,03	46,68	3,01	0,21	12,53	230534
4	Кисель из клюквы быстрозамороженной	200	0,04	0,02	18,07	72,40	0,00	1,13	0,00	0,08	5,50	4,87	1,13	0,09	0,00	0,00	200203-1
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	180,00	180,00	5,00	0,62	0,01	2,00	230103
	Итого:		19,62	23,28	72,18	579,02	0,34	33,97	20,00	4,46	195,61	326,39	77,46	4,78	0,29	18,46	
Полдник																	
1	Запеканка со свежими плодами	80	3,65	3,59	19,14	123,92	0,09	1,48	11,20	0,11	58,50	79,15	20,99	0,88	0,06	4,93	230239
2	Булочка Городская	50	2,45	2,10	14,79	87,82	0,03	0,05	5,63	0,33	14,78	27,81	4,21	0,30	0,03	1,61	190102
3	Кисломолочный напиток	200	3,92	3,78	14,28	113,68	0,04	0,84	14,00	0,00	173,60	133,00	21,00	0,14	0,21	12,60	280116
	Итого:		10,02	9,47	48,20	325,42	0,16	2,36	80,88	0,44	246,87	239,86	46,20	1,32	0,81	19,15	
Ужин																	
1	Капуста, тушеная с мясом	180	5,85	8,42	13,85	156,62	0,07	49,95	0,00	2,95	805,11	88,59	34,98	1,59	0,10	6,38	230517-1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,21	0,05	16,41	67,19	0,01	0,00	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,80	0,01	0,00	200242
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		9,19	20,89	58,76	438,00	0,12	49,95	32,05	4,13	324,32	136,90	45,36	2,58	0,13	7,28	
День 10 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Запеканка из творога	180	17,96	11,43	20,14	255,22	0,15	0,46	56,00	0,38	274,64	539,24	23,10	0,57	0,27	1,33	230805
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	230200

3	Какао с молоком	200	2,93	2,88	13,25	90,37	0,02	0,54	13,50	0,00	109,13	81,90	12,60	0,11	0,12	8,10	200104
5	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		25,60	26,96	49,02	541,59	0,20	1,17	129,80	0,89	521,37	715,74	45,20	1,07	0,47	11,23	
Обед																	
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	80	0,53	2,20	4,02	38,02	0,08	2,93	0,00	0,96	5,72	15,79	6,56	0,25	0,02	1,41	100544
2	Рассольник Ленинградский	230	1,33	2,09	8,98	60,13	0,06	4,83	3,90	0,69	36,77	39,78	13,83	0,51	0,04	2,80	110200
3	Печень по-строгановски	80	10,44	7,24	2,92	128,68	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	7,89	1,16	8,62	230536
4	Изделия макаронные отварные	150	1,84	1,45	11,72	67,50	0,03	0,00	4,50	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	230401
5	Напиток абрикосовый	230	0,00	0,00	15,48	61,88	0,00	0,43	0,00	0,14	2,30	3,24	1,62	0,09	0,00	0,00	200233 200210
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	180,00	180,00	5,00	0,62	0,01	2,00	230103
	Итого:		17,07	13,80	61,34	448,23	0,33	26,00	2524,38	3,23	358,80	339,62	44,91	9,88	1,22	15,21	
Полдник																	
1	Оладьи	100	7,39	6,98	43,45	265,99	0,11	0,23	4,26	3,07	51,54	82,44	13,82	0,88	0,07	3,99	230802
2	Повидло	20	0,00	0,00	3,30	12,60	0,00	0,08	0,00	0,01	0,60	0,85	0,35	0,06	0,00	0,00	230210
3	Кисломолочный напиток (см. приложение 3)	200	4,20	4,48	5,60	74,20	0,06	0,98	28,00	0,00	168,00	126,00	19,60	0,14	0,24	12,60	280115
	Итого:		11,59	11,46	52,35	352,79	0,16	1,28	32,26	3,08	220,23	209,29	33,77	1,08	0,31	16,59	
Ужин																	
1	Гуляш из отварной птицы	80	7,07	5,94	0,80	79,09	0,02	1,14	22,50	0,08	6,68	52,15	6,58	0,53	0,05	1,93	230601-1
2	Картофель отварной	150	3,77	3,72	80,54	171,07	0,22	18,72	10,80	0,22	31,82	109,94	43,25	1,72	0,15	9,68	230103
3	Компот из плодов свежих	200	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	200209-1
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		12,48	10,80	57,36	366,95	0,27	20,91	33,30	0,61	45,33	230,04	53,38	2,77	0,21	11,83	
День 11 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша пшенная молочная	200	4,67	4,38	24,15	154,96	0,13	0,27	14,04	0,11	64,59	108,77	80,17	0,84	0,07	5,61	230200
2	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	7,58	80,95	0,00	1,20	0,00	0,01	4,02	4,99	0,36	0,04	0,00	0,00	200106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	80,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	230110 230112 230113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		6,38	13,23	41,81	312,80	0,15	1,47	44,04	0,56	74,51	132,45	33,13	1,14	0,09	6,18	
Обед																	
1	Икра из уваренных кабачков	80	0,37	1,64	2,61	27,04	0,02	7,54	0,00	0,68	8,81	8,90	5,11	0,24	0,02	0,15	100518 1001802
2	Уха ростовская	230	3,61	2,89	7,38	80,40	0,07	7,96	1,63	1,43	67,52	112,89	17,41	0,61	0,05	26,78	110316
3	Рагу из мяса птицы	250	12,67	11,66	17,23	216,12	0,14	10,77	31,50	1,55	31,90	137,11	34,19	1,81	0,14	7,58	230609
4	Компот из плодов сухих	200	0,21	0,05	20,91	85,14	0,01	0,00	0,05	0,05	7,65	11,61	3,78	0,32	0,01	0,00	200209-2
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	180,00	180,00	5,00	0,62	0,01	2,00	230103
	Итого:		19,79	17,06	66,27	490,80	0,29	26,27	33,17	4,23	230,47	337,31	68,09	3,73	0,23	36,46	
Полдник																	
1	Макароны, запеченные с яйцом	80	4,28	3,46	15,48	110,23	0,05	0,09	7,09	0,40	80,90	55,63	7,00	0,67	0,08	4,22	230213-1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Кисломолочный напиток (см. приложение 3)	200	4,20	4,48	5,60	82,60	0,04	0,98	28,00	0,00	168,00	133,00	19,60	0,14	0,24	12,60	2801031
	Итого:		9,94	11,52	39,50	280,23	0,10	1,07	37,09	1,10	204,80	206,63	80,60	1,23	0,38	16,82	
Ужин																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	80	7,98	6,38	6,25	114,25	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	230540
2	Свекла тушеная	120	3,17	5,99	16,82	133,07	0,04	18,63	25,20	0,27	129,60	86,81	41,82	2,64	0,09	14,13	230209
3	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,20	0,05	18,81	75,51	0,01	13,50	0,00	0,05	8,15	5,18	2,93	0,12	0,01	0,45	200212
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		12,94	13,01	51,38	374,83	0,11	32,13	25,20	1,01	149,68	189,98	57,28	4,17	0,16	17,21	

День 12 (вторник)																	
Завтрак																	
1	Пудинг из творога запеченный	150	16,82	10,29	16,77	226,92	0,14	0,43	180,01	0,34	258,46	1801,14	21,41	0,57	0,25	1,76	230318
2	Соус клюквенный	20	0,01	0,00	5,29	21,23	0,00	0,18	0,00	0,01	0,55	0,36	0,18	0,02	0,00	0,00	230208
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	230	2,84	2,55	14,61	95,15	1,82	0,45	11,25	0,00	105,98	86,13	22,50	1,30	0,10	12,75	200103
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		23,59	16,39	46,66	431,69	1,98	1,13	87,26	0,75	469,68	658,44	180,19	2,23	0,39	14,18	
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,21	3,62	0,66	36,06	0,01	2,64	0,00	1,61	6,35	11,22	3,71	0,20	0,01	0,79	1001807
2	Борщ с капустой и картофелем	230	1,07	1,97	6,57	48,39	0,03	7,74	3,90	0,67	58,48	27,74	12,52	0,58	0,03	2,98	110101
3	Гуляш из отварного мяса	80	11,35	10,44	2,08	145,80	0,04	0,78	4,83	0,30	9,97	112,85	14,77	1,64	0,09	4,36	230549
4	Рис отварной	180	1,24	1,41	13,66	69,50	0,01	0,00	4,50	0,09	2,04	26,63	8,78	0,18	0,01	0,38	230801
5	Напиток смородина	200	0,09	0,04	12,65	51,84	0,00	9,00	0,00	0,06	3,60	2,97	2,79	0,15	0,00	0,09	200207 200229
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	180,00	180,00	5,00	0,62	0,01	2,00	230103
	Итого:		16,87	18,30	53,82	443,49	0,14	20,15	13,23	3,25	135,14	248,20	180,18	3,57	0,16	10,60	
Полдник																	
1	Запеканка овощная	80	2,79	2,22	6,62	58,00	0,02	1,24	12,40	0,13	76,19	43,64	5,39	0,28	0,04	2,18	230223
2	Ватрушка с повидлом	40	2,46	1,64	23,96	118,80	0,04	0,27	1,20	0,72	17,00	29,83	5,33	0,45	0,08	1,40	190801-1
3	Кисломолочный напиток (см. приложение 3)	230	3,92	3,78	14,28	113,68	0,04	0,84	14,00	0,00	173,60	133,00	21,00	0,14	0,21	12,60	280116
	Итого:		9,18	7,64	44,87	290,48	0,10	2,34	27,61	0,85	266,79	206,47	31,71	0,88	0,28	16,18	
Ужин																	
1	Помидоры свежие	80	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520
2	Капуста, тушеная с мясом	230	5,85	8,42	13,85	156,62	0,07	49,95	0,00	2,95	805,11	88,59	34,98	1,59	0,10	6,38	230517-1
3	Мармелад	20	0,02	0,02	17,28	80,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	0,18	0,36	0,07	0,00	18,00	
4	Напиток яблочный	200	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	200217 200280
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		7,84	9,14	58,28	3180,80	0,11	58,50	0,00	3,52	316,86	114,53	44,89	2,45	0,12	25,19	
	Итого за день		61,33	54,63	237,42	1698,20	2,39	84,35	138,22	8,79	1249,37	1293,97	189,38	10,87	1,02	80,78	
День 13 (среда)																	
Завтрак																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	3,67	5,57	17,19	133,80	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	80,29	0,74	0,08	5,54	230224
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	200105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	80,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	230110 230112 230113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		5,35	14,42	34,76	290,43	0,11	0,27	47,73	0,77	75,15	126,05	32,89	1,02	0,10	6,44	
Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	80	0,49	3,03	2,89	41,05	0,01	7,80	0,00	1,36	48,42	9,57	5,18	0,18	0,01	0,91	100200
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	230	3,49	2,68	8,99	74,20	0,10	3,24	0,00	1,17	16,67	47,81	17,81	0,87	0,04	2,06	110327-2
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,43	7,15	37,18	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	230601
4	Рыба (филе) запеченная	80	13,67	3,35	2,94	96,19	0,08	0,83	8,26	2,04	291,14	425,19	25,53	0,47	0,06	123,96	230408
5	Изделия макаронные отварные	180	1,84	1,45	11,72	67,50	0,03	0,00	4,50	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	230401
6	Напиток вишневый	200	0,07	0,02	12,94	52,56	0,00	1,35	0,00	0,03	3,69	2,70	2,34	0,08	0,00	0,18	200204 200231
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	180,00	180,00	5,00	0,62	0,01	2,00	230103
	Итого:		23,68	11,77	64,86	460,68	0,29	13,12	12,76	5,62	423,19	579,28	62,59	2,92	0,14	129,50	
Полдник																	
1	Оладьи	100	7,39	6,98	43,45	265,99	0,11	0,23	4,26	3,07	51,54	82,44	13,82	0,88	0,07	3,99	230802
2	Повидло	20	0,00	0,00	3,30	12,60	0,00	0,08	0,00	0,01	0,60	0,85	0,35	0,06	0,00	0,00	230210
3	Кисломолочный напиток (см. приложение 3)	200	4,20	4,48	5,60	74,20	0,06	0,98	28,00	0,00	168,00	126,00	19,60	0,14	0,24	12,60	280115
	Итого:		11,59	11,46	52,35	352,79	0,16	1,28	32,26	3,08	220,23	209,29	33,77	1,08	0,31	16,59	

Ужин																	
1	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным	80	6,13	5,64	5,82	95,69	0,03	0,47	22,11	0,18	33,06	61,82	7,49	0,18	0,06	2,56	230619
2	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,60	6,44	34,27	225,01	0,26	0,00	16,20	0,53	14,29	179,98	119,98	9,61	0,13	3,54	230809
3	Кисель абрикосовый	200	0,39	0,02	14,39	59,06	0,01	0,30	0,00	0,41	15,11	13,84	7,88	0,85	0,02	0,00	200219 200228
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		15,72	12,69	64,48	431,76	0,32	0,77	38,81	1,47	67,16	272,45	137,94	11,20	0,20	6,09	
День 14 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	200	4,38	4,78	20,50	142,81	0,04	0,49	19,44	0,80	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56	230205
2	Какао на молоке	200	2,75	2,61	10,97	79,10	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,20	0,75	0,09	6,08	200101 200102
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		11,04	10,94	41,47	310,81	0,08	0,96	55,57	0,80	294,37	242,52	43,12	1,38	0,25	13,64	
Обед																	
1	Сельдь с луком	80	3,68	3,00	0,66	44,56	0,01	0,81	4,20	0,78	34,01	126,52	9,53	0,30	0,03	17,04	100612-1
2	Суп с клецками на мясном бульоне	230	4,81	1,00	12,67	80,55	0,05	2,24	0,01	0,29	11,99	39,02	10,27	0,55	0,05	2,82	110332-2
3	Запеканка картофельная с мясом отварным	230	14,67	14,13	26,53	292,34	0,21	15,00	13,50	0,45	36,36	204,03	46,68	3,01	0,21	12,53	230534
4	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,09	0,01	16,80	69,41	0,00	4,20	0,00	0,02	4,70	2,31	1,26	0,11	0,00	0,00	200213
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	180,00	180,00	5,00	0,62	0,01	2,00	230103
	Итого:		26,17	18,95	74,87	568,85	0,32	22,25	17,81	2,05	141,76	438,68	75,35	4,82	0,80	34,39	
Полдник																	
1	Запеканка со свежими плодами	80	3,65	3,59	19,14	123,92	0,09	1,48	11,20	0,11	58,50	79,15	20,99	0,88	0,06	4,93	230239
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Кисломолочный напиток (см. приложение 3)	200	4,20	4,48	5,60	82,60	0,04	0,98	28,00	0,00	168,00	133,00	19,60	0,14	0,24	12,60	2801031
	Итого:		9,81	11,65	43,16	293,92	0,15	2,46	41,20	0,81	232,30	280,15	44,59	1,44	0,32	17,53	
Ужин																	
1	Тефтели мясные с соусом собственного производства	80	4,21	4,17	5,80	77,34	0,03	1,22	0,75	0,66	13,89	49,39	7,76	0,68	0,04	1,96	230539
2	Рагу из овощей	220	3,12	9,27	21,02	179,76	0,23	13,91	0,00	4,28	32,47	85,14	39,23	1,80	0,11	6,68	230203
3	Напиток витаминный	200	0,34	0,11	21,83	93,75	0,01	39,00	0,03	0,26	8,85	8,76	3,54	0,41	0,02	0,00	200238
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		9,28	14,16	58,59	402,85	0,20	54,23	0,78	5,49	59,91	200,09	53,08	2,62	0,17	8,65	
	Итого за день		58,20	58,60	260,45	1781,44	0,79	89,80	124,26	9,63	7180,11	1103,69	227,64	11,81	1,06	75,35	
День 15 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Омлет натуральный, запеченный	160	8,35	8,99	1,56	230,57	0,05	0,14	8,46	0,38	62,97	137,49	10,60	1,53	0,30	14,80	230801
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,93	2,88	13,25	90,37	0,02	0,54	13,50	0,00	109,13	81,90	12,60	0,11	0,12	8,10	200104
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	80,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	230110 230112 230113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		12,96	20,72	24,89	337,73	0,09	0,68	51,96	0,82	177,99	238,09	25,80	1,91	0,43	23,80	
Обед																	
1	Салат Мозаика	80	0,86	2,21	3,04	35,67	0,03	2,10	0,00	0,87	11,09	20,54	7,57	0,28	0,03	1,88	100515-1
2	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	230	2,58	1,55	4,38	35,63	0,08	10,16	6,50	0,10	71,61	23,42	10,80	0,38	0,03	2,13	110111
3	Суфле из отварного мяса (говядина)	80	11,63	11,05	5,98	169,74	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,80	0,16	7,98	230537
4	Рис отварной	180	1,24	1,41	13,66	69,50	0,01	0,00	4,50	0,09	2,04	26,63	8,78	0,18	0,01	0,38	230801
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,21	0,05	16,41	67,19	0,01	0,00	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,80	0,01	0,00	200242
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	180,00	180,00	5,00	0,62	0,01	2,00	230103
	Итого:		19,44	17,09	61,63	469,71	0,18	12,39	14,21	2,60	187,99	287,10	54,42	3,81	0,25	14,37	
Полдник																	
1	Лапшевники с творогом	80	7,34	4,75	19,41	149,32	0,07	0,14	18,36	1,07	92,24	178,00	9,77	0,52	0,09	0,67	230237

2	Булочка Любимая	80	2,74	1,74	15,24	87,49	0,04	0,06	4,14	0,35	17,81	31,68	4,88	0,33	0,04	1,84	190107
3	Кисломолочный напиток (см. приложение 3)	230	3,92	3,78	14,28	113,68	0,04	0,84	14,00	0,00	173,60	133,00	21,00	0,14	0,21	12,60	280116
	Итого:		14,01	10,27	48,94	3180,48	0,15	1,04	36,18	1,42	283,55	342,63	35,60	1,02	0,33	15,11	
Ужин																	
1	Тефтели рыбные	80	6,64	1,06	5,60	58,52	0,05	0,88	5,63	0,18	133,61	195,17	13,22	0,35	0,03	53,45	230403
2	Пюре картофельное	180	3,99	4,60	25,90	161,41	0,19	15,13	15,66	0,19	65,36	117,50	39,10	1,41	0,17	10,71	230101
3	Компот из плодов свежих	200	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	200209-1
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		12,27	6,81	57,52	336,71	0,26	17,06	21,29	1,05	205,80	380,62	55,86	2,28	0,21	64,37	
	Итого за 5 дней		59,12	57,68	248,77	1733,69	1,11	67,84	138,18	8,96	895,00	1178,49	226,05	12,58	1,04	102,79	
День 16 (Понедельник)																	
Завтрак																	
1	Каша пшениная молочная	200	4,67	4,38	24,15	154,96	0,13	0,27	14,04	0,11	64,59	108,77	80,17	0,84	0,07	5,61	230200
2	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	7,58	80,95	0,00	1,20	0,00	0,01	4,02	4,99	0,36	0,04	0,00	0,00	200106
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		8,62	7,93	41,73	274,80	0,16	1,54	40,04	0,18	173,31	184,55	36,63	1,22	0,11	5,61	
Обед																	
1	Салат из моркови с сахаром	80	0,35	2,13	2,78	32,03	0,02	1,37	0,00	1,03	7,40	15,06	10,37	0,19	0,02	1,37	100802
2	Борщ с капустой и картофелем	230	1,07	1,97	6,57	48,39	0,03	7,74	3,90	0,67	58,48	27,74	12,52	0,58	0,03	2,98	110101
3	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	80	7,47	8,49	8,42	139,98	0,04	0,07	3,89	1,80	21,89	82,88	10,66	1,05	0,07	3,38	230535
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,11	1,79	9,52	62,18	0,07	0,00	4,50	0,15	3,97	50,00	33,33	2,68	0,03	0,98	230809
5	Напиток абрикосовый	200	0,00	0,00	15,48	61,88	0,00	0,43	0,00	0,14	2,30	3,24	1,62	0,09	0,00	0,00	200233 200210
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	180,00	180,00	5,00	0,62	0,01	2,00	230103
	Итого:		13,92	15,19	60,97	436,78	0,23	9,61	12,29	3,82	148,74	245,66	76,10	5,44	0,17	10,80	
Полдник																	
1	Сырники по-киевски	100	14,49	8,26	37,00	278,81	0,13	0,54	36,01	0,50	230,46	381,42	18,81	0,81	0,20	2,60	230320
2	Кисломолочный напиток (см. приложение 3)	200	4,20	4,48	5,60	74,20	0,06	0,98	28,00	0,00	168,00	126,00	19,60	0,14	0,24	12,60	280115
	Итого:		18,69	12,74	42,60	353,01	0,19	1,52	64,01	0,50	348,46	1807,42	38,81	0,95	0,44	15,20	
Ужин																	
1	Печень по-строгановски	80	7,46	5,17	2,09	91,92	0,23	12,73	1797,13	0,43	181,53	142,05	8,96	5,64	0,88	6,16	230536
2	Изделия макаронные отварные	200	6,64	5,23	42,80	242,99	0,10	0,00	16,20	0,95	18,66	54,52	9,99	1,02	0,03	1,39	230401
3	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,09	0,09	17,19	80,43	0,01	2,25	0,00	0,05	4,05	2,48	2,03	0,54	0,00	0,45	200209
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		15,79	11,09	71,58	457,33	0,22	14,98	1813,33	1,78	208,94	215,84	23,57	7,44	0,88	7,99	
День 17 (Вторник)																	
Завтрак																	
1	Суфле творожное запеченное	180	15,24	9,83	15,41	211,08	0,13	0,47	44,01	0,33	231,80	449,99	21,28	0,66	0,26	4,09	230319
2	Соус клюквенный	20	0,01	0,00	5,29	21,23	0,00	0,18	0,00	0,01	0,55	0,36	0,18	0,02	0,00	0,00	230208
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,84	2,55	14,61	95,15	1,82	0,45	11,25	0,00	105,98	86,13	22,50	1,30	0,10	12,75	200103
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	80,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	230110 230112 230113
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		22,09	24,18	45,38	490,65	1,97	1,17	111,26	0,83	444,22	609,23	180,06	2,34	0,41	17,74	
Обед																	
1	Салат из помидоров свежих и яблок	80	0,17	3,09	2,11	37,59	0,01	4,05	0,00	1,42	4,47	4,45	3,44	0,48	0,01	0,54	100526-1
2	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	230	2,62	2,74	8,94	65,78	0,06	4,82	10,40	0,14	28,53	39,44	13,80	0,52	0,04	2,94	110208
3	Бефстроганов из мяса отварного	80	11,49	11,23	2,68	157,26	0,04	0,25	10,48	0,29	58,62	128,02	16,60	1,61	0,11	6,02	230548
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	180	1,14	1,46	9,20	54,61	0,07	5,64	4,50	0,07	9,09	33,06	12,99	0,51	0,05	2,95	230105
5	Компот из плодов сухих	200	0,21	0,05	20,91	85,14	0,01	0,00	0,05	0,05	7,65	11,61	3,78	0,32	0,01	0,00	200209-2

6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	180,00	180,00	5,00	0,62	0,01	2,00	230103
	Итого:		18,54	19,38	62,03	492,38	0,24	14,75	25,42	2,49	163,10	283,38	58,11	4,30	0,23	14,45	
Полдник																	
1	Оладьи	100	7,39	6,98	43,45	265,99	0,11	0,23	4,26	3,07	51,54	82,44	13,82	0,88	0,07	3,99	230802
2	Повидло	20	0,00	0,00	3,30	12,60	0,00	0,08	0,00	0,01	0,60	0,85	0,35	0,06	0,00	0,00	230210
3	Кисломолочный напиток (см. приложение 3)	200	3,92	3,78	14,28	113,68	0,04	0,84	14,00	0,00	173,60	133,00	21,00	0,14	0,21	12,60	280117
	Итого:		11,31	10,76	61,03	392,27	0,15	1,09	18,26	3,08	225,74	216,29	35,17	1,08	0,29	16,59	
Ужин																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	80	7,98	6,38	6,25	114,25	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	230540
2	Капуста тушеная	200	3,85	7,42	13,37	138,19	0,08	57,96	0,00	3,48	3180,15	76,98	39,56	1,42	0,09	6,73	230200
3	Напиток смородина	200	0,09	0,04	12,65	51,84	0,00	9,00	0,00	0,06	3,60	2,97	2,79	0,15	0,00	0,09	200207 200229
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		13,51	14,48	42,26	356,28	0,14	66,96	0,00	4,22	365,69	177,94	54,88	2,99	0,16	9,45	
День 18 (Среда)																	
Завтрак																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	3,67	5,57	17,19	133,80	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	80,29	0,74	0,08	5,54	230224
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	200105
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	80,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	230110 230112 230113
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		7,67	17,37	34,76	326,83	0,12	0,34	73,73	0,82	175,15	230,05	36,39	1,23	0,13	6,44	
Обед																	
1	Винегрет	80	0,48	3,06	2,73	40,46	0,02	2,50	0,00	1,36	11,46	14,23	6,22	0,27	0,01	1,48	1001801
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	230	3,00	2,38	8,09	65,64	0,02	0,78	9,57	0,21	6,80	17,49	4,18	0,81	0,02	0,65	110333
3	Рагу из мяса птицы	180	12,67	11,66	17,23	216,12	0,14	10,77	31,50	1,55	31,90	137,11	34,19	1,81	0,14	7,58	230609
4	Кисель из клюквы быстрозамороженной	200	0,04	0,02	18,07	72,40	0,00	1,13	0,00	0,08	5,50	4,87	1,13	0,09	0,00	0,00	200203-1
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	180,00	180,00	5,00	0,62	0,01	2,00	230103
	Итого:		19,12	17,93	64,25	486,62	0,23	15,17	41,07	3,72	109,86	240,47	53,63	3,22	0,19	11,61	
Полдник																	
1	Пудинг манный	100	3,62	3,77	21,24	133,49	0,04	0,13	12,60	0,36	47,37	46,52	7,22	0,35	0,06	3,37	230229
2	Соус абрикосовый	20	0,03	0,00	3,28	13,25	0,00	0,02	0,00	0,08	0,97	0,80	0,58	0,07	0,00	0,00	230206 230206-2
3	Кисломолочный напиток (см. приложение 3)	200	4,20	4,48	5,60	82,60	0,04	0,98	28,00	0,00	168,00	133,00	19,60	0,14	0,24	12,60	2801031
	Итого:		7,85	8,26	80,11	229,34	0,08	1,13	40,60	0,39	216,34	230,32	27,40	0,56	0,30	15,97	
Ужин																	
1	Тефтели рыбные	80	6,64	1,06	5,60	58,52	0,05	0,88	5,63	0,18	133,61	195,17	13,22	0,35	0,03	53,45	230403
2	Картофель отварной	200	3,77	3,72	80,54	171,07	0,22	18,72	10,80	0,22	31,82	109,94	43,25	1,72	0,15	9,68	230103
3	Напиток из цитрусовых	200	0,09	0,02	17,00	69,59	0,01	4,11	0,00	0,02	4,47	2,09	1,22	0,09	0,00	0,00	200234
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		12,10	5,40	63,15	351,18	0,30	23,81	16,43	1,09	174,60	323,99	60,29	2,40	0,20	63,14	
	Итого за день		48,73	52,80	237,68	1598,61	0,77	81,85	173,86	7,23	800,10	959,59	191,25	9,28	0,86	97,65	
День 19 (Четверг)																	
Завтрак																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	8,35	8,99	1,56	230,57	0,05	0,14	8,46	0,38	62,97	137,49	10,60	1,53	0,30	14,80	230801
2	Какао на молоке	200	2,75	2,61	10,97	79,10	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,20	0,75	0,09	6,08	200101 200102
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	80,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	230110 230112 230113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102

	Итого:		12,79	20,45	22,61	326,46	0,09	0,55	48,59	0,83	154,61	237,27	35,40	2,54	0,41	21,28	
Обед																	
1	Салат витаминный с растительным маслом	80	0,43	3,02	2,86	40,68	0,01	6,12	0,00	1,36	38,22	9,72	5,45	0,17	0,01	0,89	1001804
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	230	3,49	2,68	8,99	74,20	0,10	3,24	0,00	1,17	16,67	47,81	17,81	0,87	0,04	2,06	110327-2
3	Сухарики из хлеба пшеничного	20	1,14	0,43	7,15	37,18	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	230601
4	Рыба (филе) припущенная	80	13,68	0,52	0,11	59,50	0,08	0,99	8,54	0,77	800,62	436,61	25,89	0,45	0,06	128,14	230405
5	Рис отварной	180	1,24	1,41	13,66	69,50	0,01	0,00	4,50	0,09	2,04	26,63	8,78	0,18	0,01	0,38	230801
6	Напиток вишневый	200	0,07	0,02	12,94	52,56	0,00	1,35	0,00	0,03	3,69	2,70	2,34	0,08	0,00	0,18	200204 200231
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	180,00	180,00	5,00	0,62	0,01	2,00	230103
8	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		22,98	8,90	63,92	425,61	0,27	11,80	13,04	4,18	419,80	602,29	69,23	2,78	0,14	133,66	
Полдник																	
1	Запеканка со свежими плодами	40	3,65	3,59	19,14	123,92	0,09	1,48	11,20	0,11	58,50	79,15	20,99	0,88	0,06	4,93	230239
2	Булочка с изюмом	100	2,41	1,94	13,67	81,80	0,03	0,06	5,19	0,31	19,26	31,03	5,02	0,32	0,04	1,83	190104
3	Кисломолочный напиток (см. приложение 3)	200	3,92	3,78	14,28	113,68	0,04	0,84	14,00	0,00	173,60	133,00	21,00	0,14	0,21	12,60	280116
	Итого:		9,98	9,31	47,08	319,39	0,16	2,38	80,39	0,43	251,36	243,18	47,01	1,34	0,31	19,37	
Ужин																	
1	Огурцы консервированные без уксуса	50	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	0,01	0,90	1001803
2	Макароны, запеченные с сыром	230	10,91	8,33	48,96	315,45	0,12	0,10	48,40	1,15	158,08	137,64	16,27	1,29	0,07	1,40	230213
3	Компот из плодов свежих	200	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	200209-1
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		12,80	9,00	75,48	436,14	0,15	2,65	48,40	1,54	171,81	162,79	24,01	1,99	0,09	2,51	
	Итого за день		65,00	56,14	244,68	1731,00	0,73	20,18	164,91	7,77	1191,38	2307,02	204,66	10,63	1,16	190,32	
День 20 (Пятница)																	
Завтрак																	
1	Пудинг из творога запеченный	180	16,82	10,29	16,77	226,92	0,14	0,43	180,01	0,34	258,46	1801,14	21,41	0,57	0,25	1,76	230318
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	230200
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,84	2,55	14,61	95,15	1,82	0,45	11,25	0,00	105,98	86,13	22,50	1,30	0,10	12,75	200103
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	80,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	230110 230112 230113
5	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		24,38	25,49	47,01	518,06	1,99	1,05	121,46	0,85	1802,04	681,87	53,41	2,25	0,44	16,81	
Обед																	
1	Икра из уваренных кабачков	80	0,37	1,64	2,61	27,04	0,02	7,54	0,00	0,68	8,81	8,90	5,11	0,24	0,02	0,15	100518 1001802
2	Щи из свежей капусты	230	1,04	1,97	4,38	39,70	0,03	10,17	3,90	0,66	79,91	23,99	10,91	0,38	0,03	2,11	110105
3	Суфле из печени	80	11,61	5,25	8,35	138,72	0,18	17,45	2523,15	1,58	135,78	218,97	14,58	8,12	1,20	9,63	230538
4	Соус сметанный	20	0,17	0,66	0,49	8,40	0,00	0,01	3,75	0,02	19,67	2,32	0,35	0,01	0,00	0,24	230106
5	Пюре картофельное	180	1,11	1,28	7,20	44,84	0,05	4,20	4,35	0,05	18,16	32,64	10,86	0,39	0,05	2,98	230101
6	Компот из плодов сухих	200	0,21	0,05	20,91	85,14	0,01	0,00	0,05	0,05	7,65	11,61	3,78	0,32	0,01	0,00	200209-2
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	180,00	180,00	5,00	0,62	0,01	2,00	230103
8	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		17,43	11,67	62,13	435,83	0,34	39,37	2535,20	3,55	324,55	365,22	53,23	10,32	1,31	17,10	
Полдник																	
1	Блинчики	100	3,57	4,73	12,68	107,75	0,06	0,43	18,30	0,11	90,63	98,96	32,14	1,85	0,12	7,26	230221
2	Топинг	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Кисломолочный напиток (см. приложение 3)	200	4,20	4,48	5,60	74,20	0,06	0,98	28,00	0,00	168,00	126,00	19,60	0,14	0,24	12,60	280115
	Итого:		9,23	12,79	36,80	269,35	0,13	1,41	48,30	0,81	264,43	242,96	55,74	2,41	0,37	19,86	
Ужин																	
1	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	70	5,33	6,06	6,02	99,99	0,03	0,05	2,78	0,93	15,64	59,16	7,61	0,75	0,05	2,41	230535
2	Рагу из овощей	200	3,12	9,27	21,02	179,76	0,23	13,91	0,00	4,28	32,47	85,14	39,23	1,80	0,11	6,68	230203
3	Кисель из смородины	200	0,08	0,03	18,34	73,60	0,00	7,50	0,00	0,05	7,15	6,52	2,33	0,14	0,00	0,08	200203 200220

4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Итого:		10,14	15,96	55,41	405,35	0,19	21,47	2,78	5,55	59,96	167,62	51,72	2,43	0,16	9,23	
	Итого за день		65,01	68,81	280,29	1787,50	2,71	68,53	2716,37	11,23	1215,81	1526,43	227,59	18,88	2,36	67,98	
	Итого среднее значение за 5 дней		61,36	60,09	242,06	1743,07	1,51	58,15	1080,38	8,93	1052,78	1285,17	203,91	13,57	1,43	91,83	
	Итого среднее значение за 20 дней		60,44	60,77	243,95	1746,59	1,12	65,77	627,84	8,78	971,66	1217,39	208,65	12,61	1,24	90,02	