Утверждаютого в Директор ООО «Едизавета Киректор ООО «Едизавета Киректор ООО «Едизавета Киректира» в Киректира в

Директор ОАНО «Елизаветинский лицей»

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

								Витам	ины, мг			Mı	инеральны				
Nº	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	B 1	C	A	Е мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	І, мкг	№ ТК
					День 1	(понедельник)											
			T			Завтрак				1 1						1	
	ша 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
	й 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
1 1	пр полутвердый для детского (дошкольного и сольного) 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
_	неб 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
И	того:		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 B ₁	негрет	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 Cy	п 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 Гу	ляш 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 Из	делия 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
	питок 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 XJ	еб 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
	еб 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
	гого:		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 OJ	адьи	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
	видло	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
	сломолочный 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
	гого:		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 Би	точки 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
	пуста 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
	мпот 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
	еб 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
И	того:		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	,
И	гого 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(вторни	к)										
						Завтрак											
1 On	илет 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 Ka	фейный 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 C _E	прники 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
	еб 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
И	70Г0:		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	
			T _		<u> </u>	Обед	_		_	<u> </u>		, .				· - ·	
	лат 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
/ /	п с изделиями макаронными (фигурными) группы А на пьоне 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 Pa	гу 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
	питок 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 XJ	еб 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 XJ	еб 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
И	COFO:		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											
	ша 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
	лочка 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 K	сломолочный 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	
		1			Ужин	Г	T			Γ			Г	1		
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	T								1	-	
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	200116
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	
1 111	80	11 21	10,86	4,01	Ужин	0.04	0.96	22.62	0.60	20.12	02.42	0.92	0.96	0.10	£ 10	230615
1 Шницель рубленый куриный	150	11,21 3,17	5,99	16,82	152,69 133,07	0,04	0,86 18,63	32,63 25,20	0,69	20,13 129,60	93,43 86,81	9,82 41,82	0,86 2,64	0,10	5,18 14,13	230209
2 Овощи тушеные	130	3,17	3,99	10,82	155,07	0,04	18,03	23,20	0,27	129,00	80,81	41,82	2,04	0,09	14,13	200207
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	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 (четвер))										
	100	1.7	0.7	21	Завтрак	0	1 0.7	2	0.01		22	27	0.2	0.1	0.0	
1 Банан	100	1,5	0,5	21	96	0 15	8,7	56,00	0,01	274.64	22 520.24	27	0,3	0,1	0,8	220005
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	0,00	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	180,00	180,00	5,00	0,62	0,01	2,00	230102
Итого:	20	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	250105
1110101		17,01	10,07	100,51	Полдник	0,10	1 1,0 1	01,20	2,00	107,21	200,72	00,10	2,00	0,11	7,17	
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 /	,	,	,	,	,		,	,	
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 (пятні	нца)			· · · · · ·		,	,	,		,	
	•				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
																230110
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	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 11	80	0.37	1.64	2.61	27.04	0.02	7.54	0.00	0.60	0.01	8.90	<i>5</i> 11	0.24	0.02	0.15	100518
1 Икра из уваренных кабачков	80	0,3/	1,64	2,61	27,04	0,02	/,54	0,00	0,68	8,81	8,90	5,11	0,24	0,02	0,15	1001802
2 Суп крестьянский с крупой (крупа пшеная)	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 Vysayy vs avona yyyyy	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
4 Кисель из смородины	200	0,08	0,03	10,54	75,00	0,00	7,30	0,00	0,03	7,15	0,32	2,33	0,14	0,00	0,08	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 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
		,	ŕ	·	-	Ĺ			,	Ĺ	Í		,	,		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	
			1	1	Ужин	1			1							
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 (понедель	ник)										
1 0	00	0.27	0.00	1.50	Завтрак 220.57	0.07	0.14	0.46	0.20	(2.07	127 40	10.60	1.72	0.20	1400	220001
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	
	ļ		,	,	Полдник	,	1	<u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	,	,	,	,	,		,	
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 запеченые	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
2 Овощи запеченые	160	4,10	0,00	37,19	143,34	0,00	0,11	0,00	0,00	0,42	0,80	1,31	0,33	0,00	0,00	200217
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	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 (вторні	ик)										
		T			Завтрак	<u> </u>	T -						T -	 		
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	. ,		<u> </u>	,	,	,	. /				•
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	<u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	. /	, ,	,	, -	,	, , -	. ,	. /	,	•
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
	•		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		 	 				,	•	•	• •	*	

	-					1	1		T	T	1					
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
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	230112
Итого:	10	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	250102
	,			,	Обед	1 0,00	,	,						v)		
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 (четвер	рг)		•								
					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
																230110
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	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	
1 0	00	0.20	4.55	1.02	Обед	0.02	(22	I 0.00	2.16	1.04	7.14	5.12	0.22	0.01	0.52	1001007
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	230 180	1,81 14,67	3,77 14,13	8,68 26,53	75,49 292,34	0,07	11,53 15,00	6,50 13,50	1,26 0,45	95,01 36,36	43,55 204,03	16,93 46,68	0,60 3,01	0,06	3,41 12,53	110805 230534
3 Запеканка картофельная с мясом отварным4 Кисель из клюквы быстрозамороженной	200	0,04	0,02	18,07	72,40	0,21	1,13	0,00	0,43	5,50	4,87	1,13	0,09	0,21	0,00	200203-1
5 Хлеб из муки пшеничной первого сорта	200	1,60	0,60	10,00	52,00	0,00	0,00	0,00	0,08	4,70	16,80	2,60	0,09	0,00	0,00	230102
6 Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,34	180,00	180,00	5,00	0,62	0,01	2,00	230102
Итого:	20	19,62	23,28	72,18	579,02	0,34	33,97	20,00	4,46	195,61	326,39	77,46	4,78	0,01	18,46	250105
	1	17,02	20,20	12,10	Полдник	1 0,04	30,77		1,70	170,01	020,07	, , , 10	1970	0,27	10,70	
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	<u>. , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,</u>	<u> </u>	. ,	. /	. ,	,		,	,		
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 (пятни	ща)										
1.10	100	15.00	11.42	20.11	Завтрак 1	0.15	0.45	7 6 0 0	0.20	07451		22.12	0.55	0.25	1 22 1	220007
 Запеканка из творога Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности 	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
т / пующоко стушенное с сахаром X 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	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
школьного) питания с жирностью до 45%	20	2,32	2,73	0,00	30,40	0,00	0,07	20,00	0,03	100,00	54,00	3,30	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											
Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого	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
салата		,	·	,			·		0,70		·	,	-	0,02	ŕ	
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		<u> </u>	/		,		,		,	, , L	
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 (понеделя	ьник)		,	,	,	,	,	,	,	, ,	
					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
S Maeste Repebbe shagare ships mee necessere	20	0,00	0,25	0,00	, 1,00	0,00	0,00	00,00	0,10	1,20	1,50	0,00	0,02	0,01	0,50	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 11	0.0	0.27	1.64	2.61	27.04	0.02	7.54	0.00	0.60	0.01	0.00	7.11	0.24	0.02	0.15	100518
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	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	
				Ź	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	
		,-	10,01	31,00		0,11		0,_0	1,01	17,00	-07,70	c , , = 0	*,* '	3,10	-19-1	

						День 12 (вторн	ик)										
						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
	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и	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
	школьного) питания с жирностью до 45%	20	2,32	2,73	0,00	30,40	0,00	0,07	20,00	0,03	100,00	27,00	3,30	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	
			1			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
			Í	,		ŕ	,	,		,		·		Í		,	200229
	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
/	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
<u> </u>	Итого:	1	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	
1	2	00	0.70	2.22	(()	Полдник	0.02	1 2 4	10.40	0.12	76.10	42.64	5.20	0.20	0.04	2.10	220222
-	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
	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	
1	п	00	0.22	0.06	1 14	Ужин Т 7.20	0.02	7.50	0.00	0.21	1 20	7.00	(00	0.27	0.01	0.60	100520
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	200217
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
5	Vyo5 vy vyyvy vyvyvyvož vomporo comto	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	200280 230102
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Итого:	20	7,84	9,14	58,28	3180,80	0,02	58,50	0,00	3,52	316,86	114,53	44,89	2,45	0,01	25,19	230102
-	итого: 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	
-	итого за день		01,33	34,03	237,42	День 13 (среда		04,33	130,22	0,79	1247,37	1293,97	107,30	10,67	1,02	60,76	
						Завтрак	a)										
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	0,09	0,27	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,74	0,00	0,00	200105
	чаи с сахаром	200	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,62	7,55	0,00	0,02	0,00	0,00	230110
2	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
	тивело коровые еладкоеливочное несоленое	10	0,00	0,43	0,00	77,00	0,00	0,00	00,00	0,10	1,40	1,50	0,00	0,02	0,01	0,50	230112
1	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	230113
-	Итого:	20	5,35	14,42	34,76	290,43	0,02	0,00	47,73	0,34	75,15	126,05	32,89	1,02	0,01	6,44	230102
 - - - - - - - - - 	III OI O•	1	1 3,33	17,74	34,70		U,11	1 0,21	1,13	U, / /	13,13	140,03	34,07	1,02	0,10	0,44	
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	Салат из капусты с растительным маслом 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	0,18	0,01	2,06	110327-2
2	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,43	7,15	37,18	0,10	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,87	0,04	0,00	230601
1	Рыба (филе) запеченная	80	13,67	3,35	2,94	96,19	0,02	0,83	8,26	2,04	291,14	425,19	25,53	0,17	0,06	123,96	230408
	Изделия макаронные отварные	180	1,84	1,45	11,72	67,50	0,08	0,00	4,50	0,26	5,18	15,15	2,77	0,47	0,00	0,38	230408
)	поделия макаропные отварные		,	,	<u> </u>	07,50	0,03	0,00						0,20	0,01	0,30	200204
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
							0.02	0.00	0,00	0,34	4,70	1600	• • •	0.04	0.01	0.00	
7		20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0.00	0,34	4,/0	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	230102
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20 20	1,60 1,32	0,60 0,22	10,00 8,20	52,00 40,00	0,02	-			180,00		2,60 5,00		0,01	2,00	230102
			1,32	0,22		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		0,00	0,00	0,18	180,00	180,00	5,00	0,62	0,01	2,00	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб ржано-пшеничный		,	,	8,20	40,00 460,68	0,02	-					-			,	
8	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб ржано-пшеничный		1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	180,00 423,19	180,00	5,00	0,62	0,01	2,00	
1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб ржано-пшеничный Итого: Оладьи	20	1,32 23,68	0,22	8,20 64,86	40,00 460,68 Полдник	0,02 0,29	0,00	0,00 12,76	0,18 5,62	180,00	180,00 579,28	5,00 62,59 13,82	0,62 2,92	0,01 0,14	2,00 129,50	230103
1 2	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб ржано-пшеничный Итого: Оладьи Повидло	20	1,32 23,68 7,39	0,22 11,77 6,98	8,20 64,86 43,45	40,00 460,68 По лдник 265,99	0,02 0,29 0,11	0,00 13,12 0,23	0,00 12,76 4,26	0,18 5,62 3,07	180,00 423,19 51,54	180,00 579,28 82,44	5,00 62,59	0,62 2,92 0,88	0,01 0,14 0,07	2,00 129,50	230103
1 2	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб ржано-пшеничный Итого: Оладьи	20 100 20	1,32 23,68 7,39 0,00	0,22 11,77 6,98 0,00	8,20 64,86 43,45 3,30	40,00 460,68 По лдник 265,99 12,60	0,02 0,29 0,11 0,00	0,00 13,12 0,23 0,08	0,00 12,76 4,26 0,00	3,07 0,01	180,00 423,19 51,54 0,60	180,00 579,28 82,44 0,85	5,00 62,59 13,82 0,35	0,62 2,92 0,88 0,06	0,01 0,14 0,07 0,00	2,00 129,50 3,99 0,00	230103 230802 230210

					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 (четве	рг)										
	T				Завтрак	T	T	T	T	T			I I			
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
З 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	<u> </u>		1			_			,	
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	
1 20 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70	90	2.65	2.50	10.14	Полдник 122.02	0.00	1 40	11.20	0.11	50 50	70.15	20.00	0.00	0.06	4.02	230239
 Запеканка со свежими плодами Печенье 	80	3,65 1,46	3,59 3,58	19,14 18,42	123,92 87,40	0,09	1,48	11,20 2,00	0,11 0,70	58,50 5,80	79,15 18,00	20,99 4,00	0,88 0,42	0,06	4,93 0,00	230239
3 Кисломолочный напиток (см. приложение 3)	200	4,20	3,38 4,48	5,60	82,60	0,02	0,00	28,00	0,70	168,00	133,00	19,60		0,01	12,60	2801031
У Кисломолочный напиток (см. приложение 3)	200	9,81	11,65	43,16	293,92	0,04	2,46	41,20	0,81	232,30	280,15	44,59	0,14 1,44	0,24	17,53	2001031
HIOIO.		7,01	11,03	45,10	<u> </u>	0,13	2,40	11,20	0,01	232,30	200,13	77,37	1,44	0,52	17,55	
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 (пятни	ца)										
					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
4 Упоб на мален изменяющий подрага соди	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	230113 230102
4 Хлеб из муки пшеничной первого сорта Итого:	20	1,00	20,72	24,89	337,73	0,02	0,00	51,96	0,34	177,99	238,09	25,80	1,91	0,01	23,80	230102
итого.	ļ	12,70	20,72	24,07		0,07	0,00	31,70	0,02	177,99	230,09	23,00	1,91	0,43	23,60	
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		,		·	•									,		
2 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	
	1				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

T T					1					1			1			
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			1	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		1			
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 (Понедели	ьник)										
					Завтрак		1			1	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		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
З 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				·						<u> </u>	
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,	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
запеченные с соусом молочным 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	0,07	0,43	0,00	0,13	2,30	3,24	1,62	0,09	0,00	0,00	200233
•	20	1.60	0.60	10.00	52 00		0.00	0.00			1600		0.04	0.01	,	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	
110	100	1.4.40	0.26	27.00	Полдник	0.12	0.54	26.01	0.50	220.46	201.42	10.01	0.01	0.20	2.60	220220
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	
1 П	0.0	7.46	5 17	2.00	Ужин	0.22	10.72	1707 12	0.42	101.52	142.05	0.06	5.64	0.00	(1 (220526
1 Печень по-строгановски	80 200	7,46	5,17 5,23	2,09 42,80	91,92 242,99	0,23	12,73	1797,13 16,20	0,43	181,53	142,05	8,96	5,64	0,88	6,16 1,39	230536 230401
2 Изделия макаронные отварные	200	6,64			,	0,10	0,00	- 1	0,95	18,66	54,52	9,99	1,02	0,03	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
3 Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,09	0,09	17,19	80,43	0,01	2,25	0,00		4,05	2,48	2,03	0,54	0,00	0,45	200209 230102
4 Хлеб из муки пшеничной первого сорта Итого:	20	1,60 15,79	11,09	10,00 71,58	52,00 457,33	0,02	0,00 14,98	1813,33	0,34 1,78	4,70 208,94	16,80 215,84	2,60 23,57	0,24 7,44	0,01 0,88	0,00 7,99	230102
ритого.		13,79	11,09	/1,30	437,33 День 17 (Вторні	,	14,70	1013,33	1,70	400,74	213,04	23,37	7,44	0,00	1,99	
					Завтрак	ик)										
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	21,08	0,13	0,47	0,00	0,01	0,55	0,36	0,18	0,00	0,20	0,00	230208
3 Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,84	2,55	14,61	95,15	1,82	0,18	11,25	0,00	105,98	86,13	22,50	1,30	0,00	12,75	200103
Сыр полутвердый для детского (дошкольного и				,	,								,	Í	,	
4 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
(V 5 ·	20	1 (0	0.60	10.00	52.00	0.00	0.00	0.00	0.24	4.70	16.00	2.60	0.24	0.01	0.00	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	
1 Cover up were 2000 and 2000	00	0.17	2.00	2.11	Обед	0.01	4.05	0.00	1 42	A A 77	1 15	2 44	0.40	0.01	0.54	100526 1
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 Упоб из мужи пинаничной поврого совта	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 из муки пшеничной первого сорта 7 Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,60	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,34	180,00	180,00	2,60 5,00	0,24	0,01	2,00	230102
Итого:	∠U	1,32	19,38	62,03	492,38	0,02			· ·			-	4,30	0,01	2,00 14,45	230103
итого:		18,54	19,38	62,03	,	0,24	14,75	25,42	2,49	163,10	283,38	58,11	4,30	0,23	14,45	
1 Оладьи	100	7,39	6,98	43,45	Полдник 265,99	0,11	0,23	4,26	3,07	51,54	82,44	13,82	0,88	0,07	3,99	230802
	20	0,00		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		· · · ·						-	<u> </u>	0,07	,	230210
2 Повидло 3 Индражителия (от того 2)		· · ·	0,00	3,30	12,60	0,00	0,08	0,00	0,01	0,60	0,85	0,35	0,06		0,00	280117
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	<u> </u>	l	<u> </u>	l			1	1	Γ	
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	2.40	2100.15	76.00	20.56	1,42	0,09	6,73	230200
2 Капуста тушеная	200	3,83	7,42	13,37	150,19	0,08	37,90	0,00	3,48	3180,15	76,98	39,56	1,42	0,09	0,73	200207
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
4 V v v v v v v v v v v v v v v v v v v	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
4 Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	- í	,	- /	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1	1				1				,	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 (Сред	(a)										
1 Varia whiled to various (various an anagement)	200	3,67	5,57	17,19	Завтрак 122.80	0.00	0.27	17,73	0.22	66.12	103,02	80,29	0.74	0.00	551	230224
1 Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	0,00		7,49	133,80 29,93	0,09	0,27		0,33	66,43	,		0,74	0,08	5,54 0,00	230224
2 Чай с сахаром	200	0,00	0,00	/, 4 9	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	200103
3 Сыр полутвердый для детского (дошкольного и	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
школьного) питания с жирностью до 45%							1									220110
	20	0.00	0.07	0.00	74.00	0.00	0.00	00.00	0.10	1.20	1.00	0.00	0.02	0.01	0.00	230110
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	230112
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	1.00	0.60	10.00	70 00	0.02	0.00	0.00	0.24	4.50	16.00	2.60	0.24	0.04	0.00	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	<u> </u>	1	1	ı			1	1	 	
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	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
бульоне из птицы		Í	Í			,		,	,	,	,		,		ŕ	
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	
		1			Полдник	1	1	1	1	1			ı	1		
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
		ŕ	,		·				,	•	Í		,	Í	ŕ	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		T	T = -	I	l	'		I			
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 (Четве	ерг)										
		1			Завтрак	1	_	1	1	1			T		•	
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
Z Rakao na monore	200	4,13	۷,01	10,97	77,10	0,02	0,41	10,13	0,01	05,74	01,00	22,20	0,73	0,09	0,00	200102
																230110
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	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 (Пятни		- / -	-)-	,	-))-	- /	-)	, -)-	
					Завтрак	1)										
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
5 Regembli namirek sitakebbii na mesek	200	2,0 .	2,00	1 1,01	70,10	1,02	0,10	11,20	0,00	100,70	00,10	22,00	1,50	0,10	12,75	230110
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	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	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				,	,				<u> </u>	-
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	<u> </u>
		, , -	<i>)</i> -	, , , <u>,</u>	Ужин	, <i>,</i> -	, , -	. <i>)</i>	<i>)</i> -	, , -	<i></i>	, ·	<i>)</i>	, ,-	, , <u> </u>	
1 Котлеты мясные рубленые собственного производства,	5 ^					0.00	0.05	2.50	0.02	1.5.5.	# 0.4.5	5 64	^ = -	0.07	2.11	220727
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
L L	i .	i				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:		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	