

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор НОЧУ «Гимназия им. митр. Платона (Левшина)



И.Н. Медведева

09 2019 г.

Примерное циклическое 20-ти дневное меню рационов питания для организации питания обучающихся
1-4 классов и 5-9 классов, посещающих

НОЧУ «Гимназия имени митрополита Платона (Левшина)»

Разработчик: ООО «УТРО»

Акт санитарно-эпидемиологической экспертизы № 0205-00417/ПР от 15.03.2019

Экспертиза проведена Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ГОРОДЕ МОСКВЕ» в соответствии с действующими
техническими регламентами, государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, с
использованием методов и методик, утвержденных в установленном порядке.

Экспертное заключение № 77.02.05.Т.001176.03.19 от 15.03.2019 г.

Меню для 5-11 классов

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг			I, мкг
День 1(понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная молочная	180	6.74	10.33	15.46	181.72	0.17	0.63	26.62	0.55	145.42	202.30	56.51	1.31	0.17	11.66	120209	120210
2	Какао с молоком	200	3.79	3.40	25.47	150.80	2.42	0.60	15.00	0.00	141.48	114.84	30.00	1.75	0.13	17.00	160103	160103
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	0.00	200102	200102	
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20	0.16	16.50	0.16	149.60	0.00	0.00	60.00	0.20	2.40	3.80	0.00	0.04	0.02	1.80	140113	140112
	Итого:		12.19	30.81	51.37	534.52	2.61	1.23	101.62	1.09	294.00	337.74	89.11	3.34	0.33	30.46		
Обед																		
1	Салат из свеклы с черносливом	100	1.36	8.09	7.65	108.92	0.02	9.00	0.00	3.62	33.75	39.11	20.10	1.25	0.04	6.25	100403-1	100403-1
2	Суп с макаронными изделиями группы А	250	3.08	3.06	7.46	68.94	0.06	19.56	7.50	1.28	153.67	46.14	20.99	0.73	0.06	4.05	110105	110106
3	Гуляш из говядины	100	14.40	1.60	3.30	85.20	0.05	1.47	9.00	0.40	13.81	133.32	18.52	1.94	0.11	5.27	120507	120508
4	Гречка отварная	150	8.18	10.61	48.23	321.01	0.08	0.00	13.50	0.79	15.55	45.44	8.32	0.85	0.02	1.15	130401	130402
5	Напиток фруктовый	200	0.00	0.00	15.98	63.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	160117	160117
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.00	0.00	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	0.00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	0.00	0.00	0.18	50.00	5.00	5.00	0.62	0.01	2.00	200103	200103
	Итого:		31.13	24.73	113.06	799.11	0.28	30.03	30.00	6.94	276.66	347.60	78.12	5.92	0.25	18.72		
Полдник																		
1	Выпечка в ассортименте	100	7.88	5.32	40.50	264.67	0.13	0.61	0.02	0.95	16.57	56.71	11.98	0.92	0.03	0.00		
2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	0.00	160223	160223
	Итого:		8.88	5.52	60.70	356.67	0.15	4.61	0.02	1.15	30.57	70.71	19.98	3.72	0.05	0.00		
	Итого за день		52.21	61.07	225.13	1690.29	3.04	35.86	131.64	9.19	601.23	756.05	187.21	12.98	0.63	49.18		
День 2(вторник)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	100	7.00	16.00	34.00	308.00	0.16	0.42	48.00	0.51	174.71	510.73	22.94	0.69	0.25	1.08	120313	120314
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	1.05	1.65	3.48	32.97	0.01	0.03	0.68	0.05	9.83	26.33	13.86	0.70	0.01	0.45	140209	140202
3	Чай с лимоном	200	1.20	1.28	17.86	87.84	0.01	0.24	6.00	0.00	52.35	42.17	5.60	0.09	0.05	3.60	160108	160108
4	Апельсины	140	0.56	0.56	13.72	65.80	0.04	14.00	0.00	0.28	22.40	15.40	12.60	3.08	0.03	2.80	210110	210110
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	0.00	200102	200102	
	Итого:		11.31	20.07	79.34	547.01	0.24	14.69	54.68	1.18	263.99	611.43	57.60	4.80	0.35	7.93		
Обед																		
1	Салат из моркови с сахаром	100	4.04	5.76	13.89	123.76	0.11	8.50	2.01	1.99	30.50	116.98	24.15	1.00	0.10	9.25	100612	100612
2	Солянка	250	4.26	6.15	2.95	83.43	0.05	3.43	7.50	1.32	64.22	77.68	13.18	1.06	0.07	3.79	110205	110206
3	Котлеты рубленые из птицы	100	13.40	9.80	16.30	207.00	0.07	1.08	42.00	1.75	18.79	120.74	14.25	1.29	0.10	3.60	120613	120614
4	Пюре картофельное	150	2.69	17.10	18.08	236.81	0.15	12.61	13.05	0.15	54.47	97.91	32.58	1.18	0.14	8.93	130101	130102
5	Напиток вишневый	200	0.00	0.00	30.62	122.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	160231	160231
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.00	0.00	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	0.00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	0.00	0.00	0.18	50.00	5.00	5.00	0.62	0.01	2.00	200103	200103
	Итого:		28.50	40.19	112.28	924.59	0.45	25.62	64.56	6.07	227.85	496.91	94.36	5.67	0.42	27.57		
Полдник																		
1	Выпечка в ассортименте	100	7.88	5.32	40.50	264.67	0.13	0.61	0.02	0.95	16.57	56.71	11.98	0.92	0.03	0.00		
2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	0.00	160223	160223
	Итого:		8.88	5.52	60.70	356.67	0.15	4.61	0.02	1.15	30.57	70.71	19.98	3.72	0.05	0.00		
	Итого за день		48.69	65.78	252.32	1828.27	0.84	44.92	119.26	8.39	522.41	1179.04	171.93	14.19	0.82	35.50		
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Каша дружба постная с курагой	180	7.40	6.20	40.72	248.80	0.23	1.18	64.00	0.80	281.60	525.60	22.40	1.06	0.33	94.40	120215	120215
2	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	15.98	63.84	0.00	0.00	0.00	0.00	3.95	5.77	0.00	0.05	0.00	0.00	160105	160105

3	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	0.00	200102	200102
4.	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2.32	2.95	0.00	36.40	0.00	0.07	26.00	0.05	22.00	54.00	3.50	0.10	0.03	0.00	100102	100102
5.		20	3.50	1.20	27.50	100.60	0.05	12.67	4.01	0.51	22.26	37.34	7.07	0.50	0.04	1.72	190201 190202	190203
	Итого:		14.72	10.93	94.48	502.04	0.30	13.92	94.01	1.70	334.51	639.51	35.57	1.94	0.40	96.12		
Обед																		
1	Салат "Винегрет"	100	1.71	7.32	13.14	125.70	0.10	8.91	0.00	3.18	18.23	51.68	20.05	0.82	0.06	4.33	100541	100541
2	Гороховый суп с гречками	250	6.16	5.44	7.70	91.50	0.09	13.86	7.51	2.06	153.38	127.68	34.74	2.11	0.10	8.06	110103	110104
3	Рыбная котлета	75	23.84	38.11	50.90	531.50	0.34	0.00	37.50	1.33	40.10	159.31	26.28	1.86	0.17	1.13	120529	120529
4	Рис отварной	150	4.91	6.90	52.93	293.36	0.04	0.00	13.50	0.26	6.12	79.89	26.33	2.36	1.15	1.12		
5	Напиток витаминный	200	0.46	0.15	29.11	125.00	0.02	52.00	0.04	0.34	11.80	11.68	4.72	0.54	0.03	0.00	160238	160238
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	0.00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	0.00	0.00	0.18	50.00	50.00	5.00	0.62	0.01	2.00	200103	200103
	Итого:		39.70	58.72	173.93	1265.86	0.63	74.77	58.55	7.70	284.32	497.05	119.71	8.56	1.53	16.63		
Полдник																		
1	Выпечка в ассортименте	100	7.88	5.32	40.50	264.67	0.13	0.61	0.02	0.95	16.57	56.71	11.98	0.92	0.03	0.00		
2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	0.00	160223	160223
	Итого:		8.88	5.52	60.70	356.67	0.15	4.61	0.02	1.15	30.57	70.71	19.98	3.72	0.05	0.00		
	Итого за день		63.30	75.17	329.12	2124.57	1.08	93.30	152.57	10.55	649.40	1207.26	175.26	14.22	1.98	112.74		
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет натуральный запеченый	180	5.20	9.31	24.18	201.21	0.19	0.41	21.06	0.16	96.53	162.87	45.16	1.26	0.11	8.40	120201	120202
2	Чай с лимоном	200	0.04	0.00	16.10	65.20	0.00	1.60	0.00	0.01	5.55	6.65	0.48	0.07	0.00	0.00	160106	160106
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	0.00	200102	200102
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20	0.16	16.50	0.16	149.60	0.00	0.00	60.00	0.20	2.40	3.80	0.00	0.04	0.02	1.80	140113	140112
	Итого:		6.90	26.39	50.57	468.41	0.22	2.01	81.06	0.71	109.17	190.12	48.24	1.61	0.14	10.20		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	100	1.05	8.14	10.37	183.19	0.03	16.40	0.00	6.74	91.11	23.54	13.43	0.92	0.03	2.38	100504	100504
2	Суп фасольевый на мясном бульоне	250	4.75	3.25	13.50	102.25	0.12	9.35	8.00	1.78	119.75	150.63	47.26	1.24	0.13	4.87	110314	110315
3	Бефстроганов из говядины	100	12.80	4.10	6.90	115.70	0.06	0.47	19.50	0.39	104.78	161.56	21.92	1.90	0.15	8.36	120505	120506
4	Изделия макаронные отварные	150	8.18	10.61	48.23	321.01	0.08	0.00	13.50	0.79	15.55	45.44	8.32	0.85	0.02	1.15	130401	130402
5	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0.62	0.06	38.24	154.66	0.00	1.20	0.00	0.06	12.62	11.90	2.40	0.92	0.00	0.00	160237	160237
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.00	0.00	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	0.00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	0.00	0.00	0.18	50.00	50.00	5.00	0.62	0.01	2.00	200103	200103
	Итого:		31.52	27.54	147.67	1028.01	0.35	27.42	41.00	10.62	403.21	476.66	103.52	6.93	0.35	18.76		
Полдник																		
1	Выпечка в ассортименте	100	7.88	5.32	40.50	264.67	0.13	0.61	0.02	0.95	16.57	56.71	11.98	0.92	0.03	0.00		
2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	0.00	160223	160223
	Итого:		8.88	5.52	60.70	356.67	0.15	4.61	0.02	1.15	30.57	70.71	19.98	3.72	0.05	0.00		
	Итого за день		47.30	59.45	258.94	1853.09	0.72	34.04	122.08	12.48	542.95	737.49	171.74	12.26	0.54	28.96		
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша молочная манная	180	5.03	10.16	25.55	213.70	0.06	0.73	29.16	0.45	155.90	135.97	22.22	0.44	0.17	11.34	120305	120306
2	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	22.00	54.00	3.50	0.10	0.03	0.00	140201	140201
3	Чай с сахаром и лимоном	200	1.20	1.28	17.86	87.84	0.01	0.24	6.00	0.00	52.35	42.17	5.60	0.09	0.05	3.60	160108	160108
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	0.00	200102	200102
	Итого:		10.05	14.97	53.69	390.34	0.09	1.04	61.16	0.84	234.95	248.94	33.92	0.87	0.26	14.94		
Обед																		
1	Салат Мозаика	100	0.70	12.08	2.20	120.20	0.03	8.80	0.00	5.37	21.16	37.39	12.38	0.54	0.04	2.64	100507	100507
2	Суп овощной	250	2.36	5.68	13.40	113.35	0.11	9.28	7.50	1.32	70.70	76.50	26.59	0.99	0.08	5.38	110201	110202
3	Рыбная котлета	75	23.84	38.11	50.90	531.50	0.34	0.00	37.50	1.33	40.10	159.31	26.28	1.86	0.17	1.13	120529	120529
4	Картофель тушенный по домашнему	150	2.70	2.10	21.90	117.30	0.06	48.30	0.00	2.90	291.80	64.15	32.96	1.19	0.08	5.61	130201	130202
5	Напиток фруктовый	200	0.87	0.08	20.93	89.14	0.04	9.00	0.00	0.26	20.08	35.30	24.10	0.50	0.05	3.20	160235	160235

6	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	0.00	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	0.00	0.00	0.18	50.00	50.00	5.00	0.62	0.01	2.00	200103	200103	
Итого:			33.10	58.84	129.49	1070.29	0.62	75.38	45.00	11.69	498.54	439.45	129.90	5.93	0.42	19.95			
Полдник																			
1	Выпечка в ассортименте	100	7.88	5.32	40.50	264.67	0.13	0.61	0.02	0.95	16.57	56.71	11.98	0.92	0.03	0.00			
2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	0.00	160223	160223	
Итого:			8.88	5.52	60.70	356.67	0.15	4.61	0.02	1.15	30.57	70.71	19.98	3.72	0.05	0.00			
Итого за день			52.03	79.33	243.89	1817.30	0.86	81.03	106.18	13.68	764.05	759.10	183.80	10.52	0.73	34.89			
День 6 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Каша гречневая молочная	180	5.03	10.16	25.55	213.70	0.06	0.73	29.16	0.45	155.90	135.97	22.22	0.44	0.17	11.34	120205	120206	
2	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	15.98	63.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	160107	160107	
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.00	0.00	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	0.00	200102	200102	
4.	Ветчина	20	4.52	4.18	0.00	55.70	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	0.00	7.00	0.52	0.00	1.40	100101	100101	
5.	Напиток клубничный	180	0.72	0.54	18.54	84.60	0.04	9.00	0.00	0.72	34.20	28.80	21.60	4.14	0.05	1.80	210104	210104	
Итого:			13.27	16.04	80.64	522.64	0.14	9.73	29.16	1.85	202.38	198.37	56.02	5.62	0.24	14.54			
Обед																			
1	Салат из моркови с изюмом	100	1.18	7.08	9.28	106.75	0.05	4.55	0.00	3.44	24.66	50.19	34.58	0.65	0.06	4.55	100302	100302	
2	Борщ из свежей капусты	250	3.63	7.13	9.93	116.78	0.12	20.30	12.50	5.71	171.01	74.75	29.71	1.09	0.10	6.55	110305	110306	
3	Биточки рубленые куриные	100	12.40	6.90	10.20	152.50	0.08	1.29	48.50	1.31	42.32	146.87	17.86	1.37	0.13	5.70	120611	120612	
4	Картофельное пюре	150	4.91	6.90	52.93	293.36	0.04	0.00	13.50	0.26	6.12	79.89	26.33	0.54	0.03	1.14	130301	130302	
5	Напиток клубничный	200	0.00	0.00	30.62	122.40	0.00	20.16	0.00	0.07	2.88	2.40	1.68	0.26	0.01	0.00	160232	160232	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.00	0.00	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	0.00	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	0.00	0.00	0.18	50.00	50.00	5.00	0.62	0.01	2.00	200103	200103	
Итого:			26.23	29.39	143.39	942.99	0.36	46.30	74.50	11.65	306.38	437.69	120.36	5.02	0.35	19.94			
Полдник																			
1	Выпечка в ассортименте	100	7.88	5.32	40.50	264.67	0.13	0.61	0.02	0.95	16.57	56.71	11.98	0.92	0.03	0.00			
2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	0.00	160223	160223	
Итого:			8.88	5.52	60.70	356.67	0.15	4.61	0.02	1.15	30.57	70.71	19.98	3.72	0.05	0.00			
Итого за день			48.38	50.95	284.73	1822.29	0.65	60.64	103.68	14.65	539.33	706.77	196.36	14.37	0.64	34.48			
День 7 (вторник)																			
Завтрак																			
1	Омлет натуральный, запеченный	180	18.03	9.65	12.90	210.45	0.11	0.32	19.04	0.85	141.68	309.36	23.86	3.45	0.67	32.18	120301	120322	
2	Чай с лимоном	200	3.79	3.40	25.47	150.80	2.42	0.60	15.00	0.00	141.48	114.84	30.00	1.75	0.13	17.00	160103	160103	
3	Ветчина	20	4.52	4.18	0.00	55.70	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	0.00	7.00	0.52	0.00	1.40	100101	100101	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.00	0.00	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	0.00	200102	200102	
Итого:			29.34	18.39	58.93	521.75	2.57	0.92	34.04	1.53	294.96	457.80	66.06	6.20	0.81	50.58			
Обед																			
1	Салат из б/к капусты с огурцом	100	1.59	10.10	8.13	129.60	0.03	9.50	0.00	4.51	47.97	43.14	20.86	1.27	0.04	6.45	100402	100402	
2	Суп картофельный с горохом	250	3.31	4.49	10.31	94.11	0.06	15.66	7.50	2.46	139.43	74.10	21.96	0.80	0.06	3.65	110322	110323	
3	Азу из говядины	100	12.20	9.60	11.30	180.40	0.07	0.00	0.00	2.03	14.97	123.23	18.82	2.21	0.11	4.90	125523	12524	
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.61	8.18	40.82	267.29	0.21	0.00	13.50	0.44	11.91	149.99	99.98	3.37	0.10	2.95	130309	130310	
5	Напиток смородина	200	0.14	0.02	33.48	132.00	0.00	9.60	0.00	0.10	5.76	3.84	3.36	0.16	0.00	0.00	160229	160229	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.00	0.00	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	0.00	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	0.00	0.00	0.18	50.00	50.00	5.00	0.62	0.01	2.00	200103	200103	
Итого:			28.97	33.77	134.48	954.60	0.44	34.76	21.00	10.40	279.44	477.89	175.17	8.90	0.33	19.95			
Полдник																			
1	Выпечка в ассортименте	100	7.88	5.32	40.50	264.67	0.13	0.61	0.02	0.95	16.57	56.71	11.98	0.92	0.03	0.00			
2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	0.00	160223	160223	
Итого:			8.88	5.52	60.70	356.67	0.15	4.61	0.02	1.15	30.57	70.71	19.98	3.72	0.05	0.00			
Итого за день			67.19	57.67	254.10	1833.01	3.16	40.29	55.06	13.08	604.97	1006.41	261.21	18.82	1.19	70.53			
День 8(среда)																			
Завтрак																			

1	Каша овсяная с изюмом	180	6.74	10.33	15.46	181.72	0.17	0.63	26.62	0.55	145.42	202.30	56.51	1.31	0.17	11.66	120209	120210
2	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	15.98	63.84	0.00	0.00	0.00	0.00	3.95	5.77	0.00	0.05	0.00	0.00	160105	160105
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	0.00	200102	200102
4	Сыр порционный	20	0.16	16.50	0.16	149.60	0.00	0.00	60.00	0.20	2.40	3.80	0.00	0.04	0.02	1.80	140113	140112
Итого:			8.40	27.41	41.73	447.56	0.19	0.63	86.62	1.09	156.47	228.67	59.11	1.64	0.20	13.46		
Обед																		
1	Винегрет	100	1.81	7.44	11.80	121.79	0.09	7.29	0.00	3.31	23.38	61.01	26.92	0.85	0.06	4.14	100307-1	100307-1
2	Суп - лапша с макаронными изделиями	250	9.25	4.25	9.75	114.25	0.08	6.53	11.79	1.33	24.96	73.56	21.82	0.99	0.07	4.16	110303	110304
3	Рыба (филе) припущенная	100	23.42	0.88	0.00	101.02	0.13	1.46	14.64	1.32	514.61	747.09	44.05	0.75	0.10	197.64	120405	120405
4	Картофель отварной	150	2.69	17.10	18.08	236.81	0.15	12.61	13.05	0.15	54.47	97.91	32.58	1.18	0.14	8.93	130101	130102
5	Напиток вишневый	200	0.00	0.00	30.62	122.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	160231	160231
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.00	0.00	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	0.00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	0.00	0.00	0.18	50.00	50.00	5.00	0.62	0.01	2.00	200103	200103
Итого:			41.29	31.05	100.69	847.46	0.52	27.90	39.48	6.97	677.29	1063.17	135.58	4.91	0.39	216.87		
Полдник																		
1	Выпечка в ассортименте	100	7.88	5.32	40.50	264.67	0.13	0.61	0.02	0.95	16.57	56.71	11.98	0.92	0.03	0.00		
2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	0.00	160223	160223
Итого:			8.88	5.52	60.70	356.67	0.15	4.61	0.02	1.15	30.57	70.71	19.98	3.72	0.05	0.00		
Итого за день			58.57	63.98	203.12	1651.69	0.86	33.13	126.12	9.21	864.33	1362.54	214.67	10.26	0.64	230.33		
День 9 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	100	7.00	16.00	34.00	308.00	0.16	0.42	48.00	0.51	174.71	510.73	22.94	0.69	0.25	1.08	120313	120314
2	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	20	0.16	0.00	3.90	16.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.33	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	140203	140204
3	Чай с лимоном	200	0.00	0.00	15.98	63.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	160107	160107
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	0.00	200102	200102
Итого:			8.66	16.58	64.16	440.48	0.18	0.42	48.00	0.85	180.22	527.53	25.54	1.01	0.26	1.08		
Обед																		
1	Салат Витаминный	100	1.78	5.26	12.58	105.10	0.08	9.50	0.00	2.37	26.65	56.13	26.47	1.06	0.07	5.75	100516	100516
2	Суп фасолевого	250	7.61	3.91	19.51	143.68	0.14	11.53	0.00	1.25	25.82	129.66	33.65	1.94	0.14	7.81	110311	110312
3	Котлеты куриные паровые	75	23.84	38.11	50.90	531.50	0.34	0.00	37.50	1.33	40.10	159.31	26.28	1.86	0.17	1.13	120529	120529
4	Макаронные изделия отварные	150	8.18	10.61	48.23	321.01	0.08	0.00	13.50	0.79	15.55	45.44	8.32	0.85	0.02	1.15		
4	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0.62	0.06	38.24	154.66	0.00	1.20	0.00	0.06	12.62	11.90	2.40	0.92	0.00	0.00	160237	160237
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	0.00	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	0.00	0.00	0.18	50.00	50.00	5.00	0.62	0.01	2.00	200103	200103
Итого:			44.65	58.75	189.62	1354.75	0.68	22.23	51.00	6.32	175.44	469.24	104.71	7.49	0.41	17.83		
Полдник																		
1	Выпечка в ассортименте	100	7.88	5.32	40.50	264.67	0.13	0.61	0.02	0.95	16.57	56.71	11.98	0.92	0.03	0.00		
2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	0.00	160223	160223
Итого:			8.88	5.52	60.70	356.67	0.15	4.61	0.02	1.15	30.57	70.71	19.98	3.72	0.05	0.00		
Итого за день			62.19	80.85	314.48	2151.90	1.02	27.26	99.02	8.32	386.23	1067.47	150.22	12.22	0.72	18.91		
День 10 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Оладьи	180	5.20	9.31	24.18	201.21	0.19	0.41	21.06	0.16	96.53	162.87	45.16	1.26	0.11	8.40	120201	120202
2	Чай с лимоном	200	0.04	0.00	16.10	65.20	0.00	1.60	0.00	0.01	5.55	6.65	0.48	0.07	0.00	0.00	160106	160106
3	Джем	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	0.00	200102	200102
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	0.00	200102	200102
Итого:			8.24	10.47	60.85	371.21	0.24	2.01	21.06	0.85	111.47	203.12	50.84	1.81	0.12	8.40		
Обед																		
1	Салат из свеклы с черносливом	100	4.04	5.76	13.89	123.76	0.11	8.50	2.01	1.99	30.50	116.98	24.15	1.00	0.10	9.25	100612	100612
2	Суп гороховый с гречками	250	8.99	2.33	24.15	153.63	0.24	6.24	0.00	2.60	40.33	114.40	38.56	2.07	0.08	4.13	110307-1	110308-1
3	Рис отварной	150	4.91	6.90	52.93	293.36	0.04	0.00	13.50	0.26	6.12	79.89	26.33	2.36	1.15	1.12	120550	120551
4	Котлеты рыбные	75	23.84	38.11	50.90	531.50	0.34	0.00	37.50	1.33	40.10	159.31	26.28	1.86	0.17	1.13	120529	120529
4	Кисель фруктовый	200	0.00	0.00	15.98	63.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	160117	160117
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.00	0.00	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	0.00	200102	200102

6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	0.00	0.00	0.18	50.00	50.00	5.00	0.62	0.01	2.00	200103	200103	
Итого:			45.90	54.49	188.29	1317.29	0.79	14.74	53.01	7.03	176.93	554.18	125.52	8.44	1.35	17.63			
Полдник																			
1	Выпечка в ассортименте	100	7.88	5.32	40.50	264.67	0.13	0.61	0.02	0.95	16.57	56.71	11.98	0.92	0.03	0.00			
2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	0.00	160223	160223	
Итого:			8.88	5.52	60.70	356.67	0.15	4.61	0.02	1.15	30.57	70.71	19.98	3.72	0.05	0.00			
Итого за день			63.02	70.48	309.84	2045.17	1.18	21.36	74.09	9.03	318.97	828.01	196.34	13.97	1.52	26.03			
День 11 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Каша манная молочная	180	5.03	10.16	25.55	213.70	0.06	0.73	29.16	0.45	155.90	135.97	22.22	0.44	0.17	11.34	120205	120206	
2	Какао с молоком	200	3.79	3.40	25.47	150.80	2.42	0.60	15.00	0.00	141.48	114.84	30.00	1.75	0.13	17.00	160103	160103	
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	0.00	200102	200102	
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0.08	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	30.00	0.10	1.20	1.90	0.00	0.02	0.01	0.90	140113	140112	
Итого:			10.40	22.39	61.38	491.70	2.51	1.33	74.16	0.89	303.28	269.51	54.82	2.44	0.32	29.24			
Обед																			
1	Салат витаминный	100	1.05	5.43	10.37	183.19	0.03	16.40	0.00	6.74	91.11	23.54	13.43	0.92	0.03	2.38	100504	100504	
2	Борщ сибирский	250	3.63	7.13	9.93	116.78	0.12	20.30	12.50	5.71	171.01	74.75	29.71	1.09	0.10	6.55	110305	110306	
3	Тефтели из мяса (говядина)	100	12.20	9.60	11.30	180.40	0.07	0.00	0.00	2.03	14.97	153.23	18.82	2.21	0.11	4.90	120523	120524	
4	Изделия макаронные отварные	150	8.18	10.61	48.23	321.01	0.08	0.00	13.50	0.79	15.55	45.44	8.32	0.85	0.02	1.15	130401	130402	
5	Напиток вишневый	200	0.00	0.00	30.62	122.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	160231	160231	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	0.00	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	0.00	0.00	0.18	50.00	50.00	5.00	0.62	0.01	2.00	200103	200103	
Итого:			27.68	33.56	130.60	1022.57	0.34	36.70	26.00	15.79	347.82	363.75	77.87	5.99	0.28	16.98			
Полдник																			
1	Выпечка в ассортименте	100	7.88	5.32	40.50	264.67	0.13	0.61	0.02	0.95	16.57	56.71	11.98	0.92	0.03	0.00			
2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	0.00	160223	160223	
Итого:			8.88	5.52	60.70	356.67	0.15	4.61	0.02	1.15	30.57	70.71	19.98	3.72	0.05	0.00			
Итого за день			46.96	61.47	252.68	1870.94	3.00	42.64	100.18	17.83	681.67	703.97	152.68	12.15	0.65	46.22			
День 12 (вторник)																			
Завтрак																			
1	Запеканка из творога	100	6.30	13.00	25.80	335.40	0.15	0.46	56.00	0.38	198.14	539.24	23.10	0.57	0.27	1.33	120305	120306	
2	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	10	0.72	0.85	5.55	32.80	0.01	0.10	4.20	0.02	30.70	21.90	3.40	0.02	0.04	0.90	140201	140201	
3	Чай с лимоном	200	0.04	0.00	16.10	65.20	0.00	1.60	0.00	0.01	5.55	6.65	0.48	0.07	0.00	0.00	160106	160106	
4	Сыр полутвердый для детского(дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2.32	2.95	0.00	36.40	0.00	0.07	26.00	0.05	22.00	54.00	3.50	0.10	0.03	0.00	100102	100102	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	0.00	200102	200102	
Итого:			10.88	17.38	57.73	522.20	0.19	2.23	86.20	0.80	261.09	638.59	33.08	1.01	0.34	2.23			
Обед																			
1	Салат из моркови с изюмом	100	2.87	7.37	10.15	118.90	0.09	7.02	0.01	2.89	36.95	68.47	25.22	0.94	0.11	6.27	100515-1	100515-1	
2	Суп картофельный с горохом	250	7.61	3.91	19.51	143.68	0.14	11.53	0.00	1.25	25.82	129.66	33.65	1.94	0.14	7.81	110311	110312	
3	Гуляш из мяса птицы	100	23.42	0.88	0.00	101.02	0.13	1.46	14.64	1.32	514.61	747.09	44.05	0.75	0.10	197.64	120405	120405	
4	Пюре картофельное	150	2.69	8.10	18.08	236.81	0.15	12.61	13.05	0.15	54.47	97.91	32.58	1.18	0.14	8.93	130101	130102	
5	Сок фруктовый	200	2.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	0.00			
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.00	0.00	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	0.00	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	0.00	0.00	0.18	50.00	50.00	5.00	0.62	0.01	2.00	200103	200103	
Итого:			42.71	21.85	98.37	843.60	0.60	36.62	27.70	6.67	705.24	1140.73	153.70	8.71	0.52	222.64			
Полдник																			
1	Выпечка в ассортименте	100	7.88	5.32	40.50	264.67	0.13	0.61	0.02	0.95	16.57	56.71	11.98	0.92	0.03	0.00			
2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	0.00	160223	160223	
Итого:			8.88	5.52	60.70	356.67	0.15	4.61	0.02	1.15	30.57	70.71	19.98	3.72	0.05	0.00			
Итого за день			62.46	44.75	216.80	1722.47	0.94	43.46	113.92	8.63	996.90	1850.03	206.75	13.43	0.91	224.87			
День 13 (среда)																			
Завтрак																			
1	Каша гречневая с молоком	180	20.16	9.00	9.90	201.24	0.09	0.27	17.67	0.74	124.13	266.61	29.89	3.69	0.58	29.66	120303	120324	

2	Чай с сахаром	200	3.90	3.84	23.66	144.43	0.02	0.72	18.00	0.00	145.68	109.20	16.80	0.17	0.16	10.80	160104	160104	
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	0.00	200102	200102	
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2.32	2.95	0.00	36.40	0.00	0.07	26.00	0.05	22.00	54.00	3.50	0.10	0.03	0.00	100102	100102	
Итого:			27.88	16.37	43.84	434.47	0.14	1.06	61.67	1.13	296.51	446.61	52.79	4.20	0.77	40.46			
Обед																			
1	Салат из свежеты с черносливом	100	1.36	8.09	7.65	108.92	0.02	9.00	0.00	3.62	33.75	39.11	20.10	1.25	0.04	6.25	100403-1	100403-1	
2	Суп с лапшой	250	6.00	2.75	15.50	110.75	0.05	1.50	3.40	3.66	15.20	33.59	8.88	0.61	0.03	1.10	110320	110321	
3	Рыба с овощами	100	12.40	4.00	3.40	99.20	0.04	2.10	38.00	0.06	11.75	87.80	11.36	0.91	0.08	3.27	120601	120602	
4	Рис отварной	150	4.91	6.90	52.93	293.36	0.04	0.00	13.50	0.26	6.12	79.89	26.33	0.54	0.03	1.14	130301	130302	
5	Напиток клубничный	200	0.00	0.00	30.62	122.40	0.00	20.16	0.00	0.07	2.88	2.40	1.68	0.26	0.01	0.00	160232	160232	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.00	0.00	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	0.00	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	0.00	0.00	0.18	50.00	50.00	5.00	0.62	0.01	2.00	200103	200103	
Итого:			28.78	23.12	140.54	885.83	0.22	32.76	54.90	8.52	129.10	326.39	78.55	4.67	0.20	13.76			
Полдник																			
1	Выпечка в ассортименте	100	7.88	5.32	40.50	264.67	0.13	0.61	0.02	0.95	16.57	56.71	11.98	0.92	0.03	0.00			
2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	0.00	160223	160223	
Итого:			8.88	5.52	60.70	356.67	0.15	4.61	0.02	1.15	30.57	70.71	19.98	3.72	0.05	0.00			
Итого за день			65.54	45.01	245.08	1676.97	0.50	38.43	116.59	10.80	456.18	843.71	151.31	12.59	1.02	54.22			
День 14 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Омлет натуральный, запеченный	180	28.03	8.65	12.90	240.45	0.11	0.32	19.04	0.85	141.68	309.36	23.86	3.45	0.67	32.18	120205	120206	
2	Чай с лимоном	200	9.40	8.50	10.83	160.46	0.02	0.54	13.50	0.01	114.50	108.10	29.60	1.02	0.13	8.10	160101	160102	
3	Хлеб из муки пшеничной	20	3.25	8.75	27.20	200.55	0.04	0.03	30.01	0.54	12.73	37.75	5.82	0.54	0.06	2.97	170607 170606	170603	
4.	Ветчина порционная	10	2.32	2.95	0.00	36.40	0.00	0.07	26.00	0.05	22.00	54.00	3.50	0.10	0.03	0.00	100102	100102	
Итого:			43.00	28.85	50.93	637.86	0.17	0.96	88.55	1.45	290.91	509.21	62.78	5.10	0.89	43.25			
Обед																			
1	Салат Витаминный	100	1.71	7.32	13.14	125.70	0.10	8.91	0.00	3.18	18.23	51.68	20.05	0.82	0.06	4.33	100541	100541	
2	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	8.03	8.57	19.83	188.67	0.05	1.30	34.80	0.43	42.66	86.34	13.29	0.76	0.08	4.52	110407-1	110408-1	
3	Азу из говядины	100	24.20	11.20	5.60	190.00	0.06	3.81	0.00	2.60	18.35	142.14	20.76	2.10	0.11	5.54	120503	120504	
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.61	8.18	40.82	267.29	0.21	0.00	13.50	0.44	11.91	149.99	99.98	3.37	0.10	2.95	130309	130310	
5	Кисель абрикосовый	200	0.00	0.00	36.36	144.32	0.00	0.58	0.00	0.20	8.76	9.72	2.16	0.14	0.00	0.00	160228	160228	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.00	0.00	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	0.00	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	0.00	0.00	0.18	50.00	50.00	5.00	0.62	0.01	2.00	200103	200103	
Итого:			45.67	36.66	146.18	1067.17	0.49	14.60	48.30	7.71	159.31	523.47	166.44	8.29	0.38	19.34			
Полдник																			
1	Выпечка в ассортименте	100	7.88	5.32	40.50	264.67	0.13	0.61	0.02	0.95	16.57	56.71	11.98	0.92	0.03	0.00			
2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	0.00	160223	160223	
Итого:			8.88	5.52	60.70	356.67	0.15	4.61	0.02	1.15	30.57	70.71	19.98	3.72	0.05	0.00			
Итого за день			97.55	71.03	257.81	2061.70	0.82	20.17	136.87	10.31	480.79	1103.39	249.20	17.12	1.31	62.59			
День 15 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Оладьи	180	5.20	9.31	24.18	201.21	0.19	0.41	21.06	0.16	96.53	162.87	45.16	1.26	0.11	8.40	120201	120202	
2	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	15.98	63.84	0.00	0.00	0.00	0.00	3.95	5.77	0.00	0.05	0.00	0.00	160105	160105	
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.00	0.00	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	0.00	200102	200102	
4	Джем	20			12.00	48.00													
Итого:			8.20	10.47	72.73	417.85	0.24	0.41	21.06	0.84	109.87	202.24	50.36	1.78	0.12	8.40			
Обед																			
1	Салат Винегрет	100	1.39	10.09	4.74	116.30	0.04	18.25	0.00	4.61	105.79	35.98	21.21	0.60	0.05	3.25	100509	100509	
2	Уха Ростовская	250	2.71	4.38	10.58	95.25	0.06	14.88	7.50	1.29	112.47	53.34	24.09	1.12	0.06	5.73	110101	110102	
3	Котлеты рыбные любительские	80	13.36	6.24	6.00	133.60	0.34	37.49	6591.68	1.03	230.26	398.38	20.62	7.86	2.49	14.97	120515	120516	
4	Соус томатный	30	0.48	1.68	1.38	22.92	0.01	0.07	22.50	0.11	118.00	13.90	2.12	0.08	0.02	1.44	140106	140107	
5	Изделия макаронные отварные	150	8.18	10.61	48.23	321.01	0.08	0.00	13.50	0.79	15.55	45.44	8.32	0.85	0.02	1.15	130401	130402	

6	Напиток смородина	200	0.14	0.02	33.48	132.00	0.00	9.60	0.00	0.10	5.76	3.84	3.36	0.16	0.00	0.00	160229	160229	
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.00	0.00	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	0.00	200102	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	0.00	0.00	0.18	50.00	50.00	5.00	0.62	0.01	2.00	200103	200103	
Итого:			30.38	34.39	134.84	972.28	0.60	80.29	6635.18	8.80	647.22	634.48	89.92	11.77	2.66	28.54			
Полдник																			
1	Выпечка в ассортименте	100	7.88	5.32	40.50	264.67	0.13	0.61	0.02	0.95	16.57	56.71	11.98	0.92	0.03	0.00			
2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	0.00	160223	160223	
Итого:			8.88	5.52	60.70	356.67	0.15	4.61	0.02	1.15	30.57	70.71	19.98	3.72	0.05	0.00			
Итого за день			47.46	50.37	268.26	1746.80	0.98	85.31	6656.26	10.80	787.67	907.43	160.26	17.27	2.83	36.94			
День 16 (Понедельник)																			
Завтрак																			
1	Омлет натуральный, запеченный	180	28.03	8.65	12.90	240.45	0.11	0.32	19.04	0.85	141.68	309.36	23.86	3.45	0.67	32.18	120205	120206	
2	Чай с лимоном	200	0.04	0.00	16.10	65.20	0.00	1.60	0.00	0.01	5.55	6.65	0.48	0.07	0.00	0.00	160106	160106	
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	0.00	200102	200102	
4.	Ветчина	20	4.52	4.18	0.00	55.70	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	0.00	7.00	0.52	0.00	1.40			
Итого:			34.09	13.41	39.28	413.75	0.13	1.92	19.04	1.20	154.33	332.81	33.94	4.28	0.68	33.58			
Обед																			
1	Салат из капусты белокачанной и моркови	100	1.66	7.09	5.64	93.74	0.03	23.67	0.00	3.18	142.58	33.55	17.14	0.80	0.04	3.97	100207-1	100207-1	
2	Суп гороховый	240	3.60	6.00	14.40	126.00	0.06	9.98	10.80	0.22	77.64	59.96	19.59	0.60	0.07	5.23	110405	110406	
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1.07	0.41	7.35	37.47	0.02	0.00	0.00	0.24	3.36	12.01	1.86	0.17	0.00	0.00	180601	180601	
4	Говядина отварная	80	21.10	2.30	1.80	112.30	0.09	0.00	0.00	0.62	15.79	291.78	34.21	4.20	0.23	10.85	120509	120510	
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.61	8.18	40.82	267.29	0.21	0.00	13.50	0.44	11.91	149.99	99.98	3.37	0.10	2.95	130309	130310	
6	Напиток витаминный	200	0.46	0.15	29.11	125.00	0.02	52.00	0.04	0.34	11.80	11.68	4.72	0.54	0.03	0.00	160238	160238	
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.00	0.00	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	0.00	200102	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	0.00	0.00	0.18	50.00	50.00	5.00	0.62	0.01	2.00	200103	200103	
Итого:			39.62	25.52	129.55	913.00	0.49	85.65	24.34	5.90	322.48	642.56	187.70	10.78	0.50	25.00			
Полдник																			
1	Выпечка в ассортименте	100	7.88	5.32	40.50	264.67	0.13	0.61	0.02	0.95	16.57	56.71	11.98	0.92	0.03	0.00			
2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	0.00	160223	160223	
Итого:			8.88	5.52	60.70	356.67	0.15	4.61	0.02	1.15	30.57	70.71	19.98	3.72	0.05	0.00			
Итого за день			82.59	44.45	229.54	1683.42	0.78	92.18	43.40	8.25	507.37	1046.08	241.62	18.78	1.23	58.58			
День 17 (Вторник)																			
Завтрак																			
1	Запеканка из творога	100	7.00	16.00	34.00	308.00	0.16	0.42	48.00	0.51	174.71	510.73	22.94	0.69	0.25	1.08	120313	120314	
2	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	30	1.05	1.65	3.48	32.97	0.01	0.03	0.68	0.05	9.83	26.33	13.86	0.70	0.01	0.45	140209	140202	
3	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	15.98	63.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	160107	160107	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	0.00	200102	200102	
5	Масло коровье сладкостливленное несоленое	10	0.08	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	30.00	0.10	1.20	1.90	0.00	0.02	0.01	0.90	140113	140112	
Итого:			9.63	26.48	63.82	532.01	0.19	0.45	78.68	1.00	190.92	555.75	39.40	1.70	0.28	2.43			
Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	100	1.76	7.33	13.39	126.73	0.10	9.75	0.00	3.21	19.07	52.63	21.86	0.82	0.07	4.70	100544	100544	
2	Суп картофельный с фасолью	250	4.75	2.75	12.75	94.75	0.13	6.50	0.00	2.39	83.15	108.25	29.64	1.35	0.07	4.81	110309	110310	
3	Шницель рубленный куриный	100	11.90	9.00	11.50	174.60	0.07	1.71	65.26	1.38	40.26	186.86	19.63	1.72	0.20	10.35	120615	120616	
4	Рагу из овощей	150	2.85	3.45	16.35	107.85	0.12	11.60	0.00	3.53	27.06	70.95	32.65	1.08	0.09	5.57	130203	130204	
5	Напиток смородина	200	0.06	0.06	21.35	86.38	0.00	1.40	0.00	0.03	2.84	1.54	1.26	0.37	0.00	0.28	160217	160217	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	0.00	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	0.00	0.00	0.18	50.00	50.00	5.00	0.62	0.01	2.00	200103	200103	
Итого:			23.93	23.39	95.50	689.11	0.47	30.96	65.26	11.04	227.08	487.02	112.64	6.20	0.44	27.71			
Полдник																			
1	Выпечка в ассортименте	100	7.88	5.32	40.50	264.67	0.13	0.61	0.02	0.95	16.57	56.71	11.98	0.92	0.03	0.00			
2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	0.00	160223	160223	
Итого:			8.88	5.52	60.70	356.67	0.15	4.61	0.02	1.15	30.57	70.71	19.98	3.72	0.05	0.00			
Итого за день			42.44	55.39	220.03	1577.79	0.82	36.01	143.96	13.19	448.57	1113.49	172.01	11.62	0.77	30.14			

День 18 (Среда)																			
Завтрак																			
1	Каша овсяная с изюмом	180	6.74	10.33	15.46	181.72	0.17	0.63	26.62	0.55	145.42	202.30	56.51	1.31	0.17	11.66	120209	120210	
2	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	15.98	63.84	0.00	0.00	0.00	0.00	3.95	5.77	0.00	0.05	0.00	0.00	160105	160105	
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.00	0.00	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	0.00	200102	200102	
4.	Сыр порционный	10	0.08	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.00	30.00	0.10	1.20	1.90	0.00	0.02	0.01	0.90	140113	140112
Итого:			9.82	19.74	52.09	425.16	0.21	0.63	56.62	1.33	159.97	243.57	61.71	1.86	0.19	12.56			
Обед																			
1	Салат из моркови с сахаром	100	4.04	5.76	13.89	123.76	0.11	8.50	2.01	1.99	30.50	116.98	24.15	1.00	0.10	9.25	100612	100612	
2	Борщ сибирский	250	6.16	5.44	7.70	91.50	0.09	13.86	7.51	2.06	153.38	127.68	34.74	2.11	0.10	8.06	110103	110104	
3	Картофель по деревенски запеченый	250	20.00	25.00	18.25	378.00	0.11	55.15	5.00	4.40	389.67	210.48	54.91	3.12	0.18	10.41	120542	120543	
4.	Котлеты рыбные	75	23.84	38.11	50.90	531.50	0.34	0.00	37.50	1.33	40.10	159.31	26.28	1.86	0.17	1.13	120529	120529	
5	Напиток клубничный	200	0.00	0.00	20.56	122.40	0.00	20.16	0.00	0.07	2.88	2.40	1.68	0.26	0.01	0.00	160232	160232	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.00	0.00	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	0.00	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	0.00	0.00	0.18	50.00	50.00	5.00	0.62	0.01	2.00	200103	200103	
Итого:			58.16	75.69	151.80	1398.36	0.72	97.66	52.01	10.71	675.92	700.45	151.96	9.46	0.58	30.84			
Полдник																			
1	Выпечка в ассортименте	100	7.88	5.32	40.50	264.67	0.13	0.61	0.02	0.95	16.57	56.71	11.98	0.92	0.03	0.00			
2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	0.00	160223	160223	
Итого:			8.88	5.52	60.70	356.67	0.15	4.61	0.02	1.15	30.57	70.71	19.98	3.72	0.05	0.00			
Итого за день			76.86	100.95	264.59	2180.19	1.08	102.90	108.65	13.19	866.46	1014.72	233.65	15.04	0.83	43.41			
День 19 (Четверг)																			
Завтрак																			
1	Омлет натуральный, запеченый	180	20.16	9.00	9.90	201.24	0.09	0.27	17.67	0.74	124.13	266.61	29.89	3.69	0.58	29.66	120303	120324	
2	Чай с лимоном	200	0.04	0.00	16.10	65.20	0.00	1.60	0.00	0.01	5.55	6.65	0.48	0.07	0.00	0.00	160106	160106	
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	22.00	54.00	3.50	0.10	0.03	0.00	100102	100102	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	0.00	200102	200102	
Итого:			24.02	12.53	36.28	355.24	0.12	1.94	43.67	1.14	156.37	344.06	36.47	4.10	0.61	29.66			
Обед																			
1	Салат витаминный	100	2.59	7.22	8.73	104.74	0.02	9.45	0.01	3.18	38.73	42.08	20.99	1.33	0.04	6.65	100406	100406	
2	Рассольник Ленинградский	250	3.50	1.25	60.00	165.25	0.06	4.43	0.00	2.44	17.79	83.88	22.54	1.10	0.06	3.53	110301	110302	
3	Биточки рубленые куриные	100	12.40	6.90	10.20	152.50	0.08	1.29	48.50	1.31	42.32	146.87	17.86	1.37	0.13	5.70	120611	120612	
4	Изделия макаронные отварные	150	8.18	10.61	48.23	321.01	0.08	0.00	13.50	0.79	15.55	45.44	8.32	0.85	0.02	1.15	130401	130402	
5	Кисель из черной смородины	200	0.87	0.08	20.93	89.14	0.04	9.00	0.00	0.26	20.08	35.30	24.10	0.50	0.05	3.20	160235	160235	
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	0.00	200102	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	0.00	0.00	0.18	50.00	50.00	5.00	0.62	0.01	2.00	200103	200103	
Итого:			30.16	26.85	168.25	931.44	0.33	24.16	62.01	8.50	189.16	420.36	101.42	6.01	0.32	22.24			
Полдник																			
1	Выпечка в ассортименте	100	7.88	5.32	40.50	264.67	0.13	0.61	0.02	0.95	16.57	56.71	11.98	0.92	0.03	0.00			
2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	0.00	160223	160223	
Итого:			8.88	5.52	60.70	356.67	0.15	4.61	0.02	1.15	30.57	70.71	19.98	3.72	0.05	0.00			
Итого за день			63.06	44.90	265.24	1643.35	0.60	30.71	105.70	10.78	376.10	835.13	157.87	13.84	0.98	51.90			
День 20 (Пятница)																			
Завтрак																			
1	Картофельные треугольники	100	6.30	23.00	25.80	335.40	0.15	0.46	56.00	0.38	198.14	539.24	23.10	0.57	0.27	1.33	120305	120306	
2	Чай с сахаром	200	0.72	0.85	5.55	32.80	0.01	0.10	4.20	0.02	30.70	21.90	3.40	0.02	0.04	0.90	140201	140201	
3	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	0.00	0.00	0.18	50.00	50.00	5.00	0.62	0.01	2.00	200103	200103	
4.	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0.08	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	30.00	0.10	1.20	1.90	0.00	0.02	0.01	0.90	140113	140112	
Итого:			8.22	32.32	41.31	489.40	0.18	0.56	90.20	0.68	280.04	613.04	31.50	1.23	0.32	5.13			
Обед																			
1	Салат Бурячок	100	1.05	15.14	10.37	183.19	0.03	16.40	0.00	6.74	91.11	23.54	13.43	0.92	0.03	2.38	100504	100504	
2	Уха Ростовская	250	9.25	3.50	28.75	103.50	0.14	15.31	3.13	2.76	129.84	217.10	33.49	1.17	0.09	46.81	110316	110317	
3	Биточек рыбный	75	22.40	4.00	3.40	99.20	0.04	2.10	38.00	0.06	11.75	87.80	11.36	0.91	0.08	3.27	120601	120602	
4	Картофельное пюре	150	2.91	10.89	20.44	191.33	0.18	15.00	9.00	0.18	25.62	88.13	34.67	1.38	0.12	7.77	130103	130104	

5	Напиток витаминный	200	0.46	0.15	29.11	125.00	0.02	102.00	0.04	0.34	11.80	11.68	4.72	0.54	0.03	0.00	160238	160238	
6	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	180	1.62	0.36	14.58	77.40	0.07	108.00	0.00	0.36	61.20	41.40	23.40	0.54	0.05	3.60	210102	210102	
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	0.00	200102	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	0.00	0.00	0.18	50.00	50.00	5.00	0.62	0.01	2.00	200103	200103	
Итого:			40.31	34.85	126.80	878.42	0.52	258.81	50.17	10.96	386.02	536.45	128.65	6.32	0.43	65.83			
Полдник																			
1	Выпечка в ассортименте	100	7.88	5.32	40.50	264.67	0.13	0.61	0.02	0.95	16.57	56.71	11.98	0.92	0.03	0.00			
2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	0.00	160223	160223	
Итого:			8.88	5.52	60.70	356.67	0.15	4.61	0.02	1.15	30.57	70.71	19.98	3.72	0.05	0.00			
Итого за день			57.41	72.69	228.81	1724.49	0.85	263.98	140.39	12.79	696.63	1220.20	180.13	11.27	0.79	70.96			
Итого за месяц			1205.20	1255.75	5124.50	36705.70	23.79	1227.62	8755.62	225.17	12092.22	20248.29	3814.23	276.92	20.73	1321.39			
Итого среднее за день:			60.26	62.79	256.23	1835.28	1.19	61.38	437.78	11.26	604.61	1012.41	190.71	13.85	1.04	66.07			