

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБПОУ МССУОР № 4 им. А.Я

Гомельского Москомспорта

А.В.Жмулин

"__" _____ 2015 г.

**Примерное трёхнедельное меню для организации питания учащихся
ГБПОУ "МССУОР № 4 им. А.Я. Гомельского" Москомспорта**

№	Наименование	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)				№ технол. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
ГРУППА Б															
День 1 Понедельник															
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ															
<i>Завтрак 1</i>															
1	Пудинг из творога запеченный	250	17	12	20	640	0,2	1	0,5	8,5	143	25	445,8	3	6009
2	Соус фруктовый	50	1	0	10	46	0	2	0	0	7	4	7	1	147
3	Масло коровье сладкосливочное	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
4	Сыр российский	30	7,8	7,83	0	103	0,2	0	0,07	0,15	2,4	0	3,8	0,04	1004
5	Чай пакетированный с лимоном	200	0	0	5	21	0	1	0	0	8	3	0	0	10030
6	Хлеб пшеничный первого сорта	60	9,6	3,6	63,5	327,6	0,3	0	0	2,4	40,8	66	52,2	1,2	13002
7	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
Итого за прием пищи			39,5	41,58	122,66	1417,1	1,6	4,2	0,72	12	242	122	593,8	7,14	
<i>Завтрак 2</i>															
1	Яблоки	250	0	0	8,57	37,86	0	9,29	0	0	12,9	22,5	27,5	5,5	11001
Итого за прием пищи			0	0	8,57	37,86	0	9,29	0	0	12,9	22,5	27,5	5,5	
<i>Обед</i>															
1	Сельдь с луком и растительным маслом	71	8,52	9,23	1,42	175	0	1,6	0,03	2,74	45,2	22,4	144,9	0,71	1041

2	Суп из овощей на бульоне из индейки	300	6	12	9	174	0	18	0	0	45	42	171	6	2050
3	Рагу из птицы (индейка)	300	24,78	30,51	19,8	408,03	0,4	12,1	0,03	0	37,6	63,4	216,6	3,36	7025
4	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
5	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
6	Изделие кондитерское, обогащенное очищенным гемоглобином (152217301)	50	6,25	3,75	107,5	490	0	87,5	0	0	0	0	0	5	35
7	Компот из вишни свежемороженой	200	0,18	0,04	18,2	55	0	3,3	0	0,06	16,7	7,52	6,6	0,16	10002
Итого за прием пищи			60,93	61,38	254,12	1813,73	1,6	123	0,06	6,3	229	236	679	18,5	
<i>Полдник</i>															
1	Печенье сахарное из муки высшего сорта	50	3,75	4,9	37,4	208	0,1	0	0,01	3,5	29	20	90	2,1	12006
2	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	110	0	8	0,2	1,6	40	20	36	0,4	147
Итого за прием пищи			4,75	4,9	62,8	318	0,1	8	0,21	5,1	69	40	126	2,5	
<i>Ужин 1</i>															
1	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	150	3	10,5	13,5	157,5	0	12	0	1,5	58,5	30	60	1,5	1064
2	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	170	20,4	22,1	15,3	349	0	6,8	0,1	0	158	37,4	219,3	1,71	7061
3	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	12	50	347	0,4	0	0,06	3,7	27,1	112	163,8	3,8	8001
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Чай с молоком с сахаром	200	1	1	6	35	0	3	0	0	34	4	23	0	10033
Итого за прием пищи			51,7	67,95	183,16	1550,2	1,6	22	0,31	8,9	366	284	612	10,3	
<i>Ужин 2</i>															
1	Биойогурт фруктовый 125 г	250	5	3	4	63	0	1	0	0	122	15	0	0	13011

Итого за прием пищи		5	3	4	63	0	1	0	0	122	15	0	0	
Итого за день		156,9	178,81	635,31	5199,89	5	167	1,3	32,3	1040	719	2038	44	

День 2 Вторник

Завтрак 1

1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	12,5	15	40	345	0	0	0	8,5	27,5	67,5	172,5	15	4002
2	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5	0	63	0	0	0,1	0	26	5	78	1	5003
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
4	Хлеб пшеничный первого сорта	60	9,6	3,6	63,5	327,6	0,3	0	0	2,4	40,8	66	52,2	1,2	13002
5	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
6	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,48	20,5	140	0,3	14	0	0	3,1	0,6	0	0,04	10019
Итого за прием пищи			35,7	46,23	148,16	1155,1	1,5	14,2	0,25	11,8	138	163	387,7	19,1	

Завтрак 2

1	Бананы	250	1,07	0,4	15	240	0	7,14	0	0,29	5,7	30	20	0	11001
Итого за прием пищи			1,07	0,4	15	240	0	7,14	0	0,29	5,7	30	20	0	

Обед

1	Винегрет овощной	150	3	15	10,5	194	0,1	15,2	0	6,7	34,8	29,7	67,5	1,5	1039
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	300	9	12	18	213	0	9	0	0	48	54	195	6	2075
3	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	80/50	17	9	5	176	0	0,4	0	0	30	26	170	2	7013
4	Рис отварной с овощами	200	4	8	34	254	0	2	0	0	6	30	84	0	8008
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Кисель витаминизированный из ягод сежезамороженных (черная смородина)	200	0,2	0,04	18,3	56,92	0	40	0	0,14	19,5	8,1	13,52	0,28	10014
Итого за прием пищи			48,4	49,89	184	1405,62	1,3	66,8	0	10,3	222	248	669,9	13,1	

<i>Полдник</i>															
1	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0	4	0	0,2	14	8	14	2,8	147
2	Булочка сдобная собственного производства	100	8,00	7,43	52,93	302,86	0	2,79	0	0,93	11,1	9,29	49,21	0,93	13008
Итого за прием пищи			9	7,63	73,13	394,86	0	6,79	0	1,13	25,1	17,3	63,21	3,73	
<i>Ужин 1</i>															
1	Огурцы консервированные без уксуса	70	0,7	0	1,4	10	0	3,5	0	0	16,1	9,8	16,8	0,7	1037
2	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	200	18	12	3,1	282,67	0,2	2,04	0,98	0,71	88	32	305,8	2,19	7007
3	Картофель тушеный с луком	200	4,8	12	26,4	252	0	14,4	0	2,4	40,8	45,6	129,6	2,4	8010
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Чай с сахаром	200	0	0	5	21	0	0	0	0	8	2	0	0	10031.03
Итого за прием пищи			38,8	46,35	134,26	1227,37	1,4	20,1	1,13	6,81	241	190	598,1	8,59	
<i>Ужин 2</i>															
1	Кисломолочный напиток (кефир)	200	3	3	7	69	0	1	0	0	116	14	92	0	130
Итого за прием пищи		200	3	3	7	69	0	1	0	0	116	14	92	0	
Итого за день			136	153,5	561,55	4491,95	4,2	116	1,38	30,4	748	662	1831	44,5	
День 3 Среда															
<i>Завтрак 1</i>															
1	Каша жидкая на молоке (манная)	250	10	12,5	45	342,5	0	0	0	0	280	37,5	230	0	4019
2	Изделие деликатесное из мяса (ветчина)	50	11,3	10,5	0	140	0	0	0	0	11	17,5	134	1,3	1005
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
4	Хлеб пшеничный первого сорта	60	9,6	3,6	63,5	327,6	0,3	0	0	2,4	40,8	66	52,2	1,2	13002
5	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
6	Чай с сахаром	200	0	0	5	21	0	0	0	0	8	2	0	0	10031

Итого за прием пищи			25	32,25	92,66	768,1	1,2	0,2	0,15	3,3	100	109	271,2	4,4	
<i>Завтрак 2</i>															
1	Груши	250	0,29	0,21	7,36	117,86	0,1	12,5	0,01	1,93	47,5	30	40	5,75	11001
Итого за прием пищи		250	0,29	0,21	7,36	117,86	0,1	12,5	0,01	1,93	47,5	30	40	5,75	
<i>Обед</i>															
1	Салат из квашеной капусты	150	3,5	7,5	15	133,5	0	39	0	0	70,5	0	0	1,5	653
2	Уха ростовская	300	9	6	12	177	0	3,9	0	0	60	45	210	0	2018
3	Оладьи из печени	150	30	23,5	24,3	437	0,5	11	1,7	2	30,6	39	400	8,2	7065
4	Рагу из овощей	200	3,56	9,23	14,96	392	0	13,3	0	0	54,9	39,6	93,07	1,43	8001
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Компот из вишни свежемороженой	200	0,18	0,04	18,2	128	0	3,3	0	0,06	16,6	7,52	6,6	0,14	10002
Итого за прием пищи			61,44	52,12	182,66	1779,2	1,7	70,7	1,7	5,56	317	232	849,6	14,6	
<i>Полдник</i>															
1	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	112	0,1	8	0	0,6	24	10	16	2	
2	Вафли	50	1,6	1,4	40,55	171,05	0	0	0	0	5	1	16,5	0,3	12022
Итого за прием пищи			2,2	1,6	68,95	283,05	0,1	8	0	0,6	29	11	32,5	2,3	
<i>Ужин 1</i>															
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	150	1,5	18	3	181,5	0	15	0	3	34,5	19,5	57	3	1030
2	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	150	15,6	30,15	1,2	339	0,1	0	0	0	37,5	0	0	2,7	7023
3	Изделия макаронные группы А отварные	200	8	8	38	268	0	0	0	0	8	10	46	2	8004
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
5	Соус томатный собственного производства	30	0,3	1,2	0,24	24	0	3,9	0	0	6,3	4,8	10,2	0,3	9011
6	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
7	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	

8	Чай пакетирован .с лимоном	200	0	0	5	21	0	1	0	0	8	3	4	0	10030
Итого за прием пищи			40,7	79,7	145,8	1495,2	1,3	20,1	0,15	6,7	182	138	263,1	11,3	
<i>Ужин 2</i>															
1	Молоко ультрапастеризованное обогаченное (111506301)	200	0	0	5	21	0	1	0	0	8	3	4	0	10030
Итого за прием пищи			0	0	5	21	0	1	0	0	8	3	4	0	
Итого за день			129,6	165,88	502,43	4464,41	4,3	105	2,01	18,1	684	522	1460	38,3	
День 4 Четверг															
<i>Завтрак 1</i>															
1	Омлет натуральный запеченный	150	12	13,5	1,5	180	0,1	0,6	0	0	118	19,9	257,3	3	5001
2	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	150	3,6	4,2	14,4	110,4	0,1	0	0	0	110	9	25,2	0,32	4001
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
4	Хлеб пшеничный первого сорта	60	9,6	3,6	63,5	327,6	0,3	0	0	2,4	40,8	66	52,2	1,2	13002
5	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
6	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,48	20,5	140	0,3	14	0	0	3,1	0,6	0	0,04	
Итого за прием пищи			33,8	43,93	124,06	1037,5	1,6	14,8	0,15	3,3	312	119	419,7	6,46	
<i>Завтрак 2</i>															
1	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,88	0,1	150	0	0,5	85	32,5	57,5	0	110001
Итого за прием пищи			2,25	0,5	20,25	107,88	0,1	150	0	0,5	85	32,5	57,5	0	
<i>Обед</i>															
1	Икра из баклажанов для детского питания промышленного производства	150	3	19,5	7,5	222	0	10,5	0	0	64,5	22,5	46,5	1,5	1042
2	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне	300	6	15	6	198	0	9	0	0	54	39	168	6	2061
3	Пюре картофельное	200	4	10	28	220	0,2	36	0,04	0,22	22,2	38	115,6	2	8005
4	Рыба (филе), запеченная под соусом молочным	200	24	16	16	370	0,2	9	0,2	2,6	96	52	448	1,4	7004
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002

6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,16	0,16	15,8	47	0	4	0,2	0,08	14,7	5,4	4,4	0,9	10007
Итого за прием пищи			52,36	66,51	171,5	1568,7	1,6	68,7	0,44	6,4	336	257	922,4	15,1	

Полдник

1	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0	12	0,05	1,6	10	24	30	0,4	147
2	Оладьи с яблоками	150	10,5	7,5	51	304,5	0	9	0	1,5	105	42	144	1,5	12019
Итого за прием пищи			11,1	7,5	84	440,5	0	21	0,05	3,1	115	66	174	1,9	

Ужин 1

1	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	150	3	10,5	13,5	157,5	0	12	0	1,5	58,5	30	60	1,5	1064
2	Жаркое по-домашнему	300	36	21	24	471	0	12	0,06	0	66	90	426	6	7010
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
4	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
5	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
6	Чай пакетированный с сахаром	200	0	0	5	21	0	0	0	0	8	2	0	0	10031.03
Итого за прием пищи			54,3	53,85	140,86	1311,2	1,2	24,2	0,21	5,2	221	223	631,9	10,8	

Ужин 2

1	Биоогурт фруктовый питьевой (111505502)	290	5	3	4	63	0	1	0	0	122	15	0	0	33
Итого за прием пищи			5	3	4	63	0	1	0	0	122	15	0	0	
Итого за день			158,8	175,29	544,67	4528,78	4,5	280	0,85	18,5	1191	712	2206	34,3	

День 5 Пятница

Завтрак 1

1	Каша вязкая на молоке (рисовая)	250	10	12,5	57,5	390	0	0	0	0	250	55	267,5	0	4021
2	Изделие деликатесное из мяса (колбаса в/к, ветчина)	40	9,04	8,4	0	112	0	0	0	0	8,8	14	107,2	1,04	1005
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001

4	Хлеб пшеничный первого сорта	60	9,6	3,6	63,5	327,6	0,3	0	0	2,4	40,8	66	52,2	1,2	13002
5	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
6	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,48	20,5	140	0,3	14	0	0	0	3,1	0,6	0	0,04
Итого за прием пищи			37,24	47,13	165,66	1249,1	1,4	14,2	0,15	3,3	340	162	512,5	4,14	
<i>Завтрак 2</i>															
1	Яблоки	250	0	0	8,57	37,86	0	9,29	0	0	12,9	22,5	27,5	5,5	11001
Итого за прием пищи			0	0	8,57	37,86	0	9,29	0	0	12,9	22,5	27,5	5,5	
<i>Обед</i>															
1	Салат "Степной"	150	3	4,5	13,5	105	0	15			31,5	33	75	1,5	1006
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	300	7,29	9,57	17,85	201,42	0,2	8,82	0,03	0,39	61,4	51,2	209	3,42	2014
3	Соус томатный собственного производства	30	0,3	1,2	0,24	24	0	3,9	0	0	6,3	4,8	10,2	0,3	9011
4	Мясо отварное (говядина)	120	33,92	5,28	0	172,16	0,1	0	2,48	0,04	25,92	38,72	278,7	2,8	7009
5	Изделия макаронные группы А отварные	200	8	8	38	268	0,1	0	0	2,1	2,14	10	46	2	8004
6	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
7	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
8	Компот из клубники свежемороженной	200	0,18	0,08	17,52	53	0	106	0	0	70,4	1,8	0	2,14	10003
Итого за прием пищи			67,89	34,48	185,31	1335,28	1,6	134	2,51	6,03	282	240	758,8	15,5	
<i>Полдник</i>															
1	Печенье в индивидуальной упаковке	40	3,22	5,8	28,6	178,5	0,1	0	0	0	0	0	0	0,7	
2	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	136	0	8	0,03	0,8	20	14	36	0,6	147
Итого за прием пищи		240	3,82	6	59	314,5	0,1	8	0,03	0,8	20	14	36	1,3	
<i>Ужин 1</i>															
1	Салат из морской капусты промышленного производства	100	1	10	7	122	0	2	0,2	0	40	170	55	16	1020
2	Котлеты рубленые из птицы (индейка) собственного производства, запеченные с соусом	160	20,8	20,8	20,8	343	0	9,6	0	0	222	33,6	281,6	1,6	7059

3	Рис отварной	200	4	8	38	286	0,1	0	0	0,3	25	27	80	8	8002
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Чай с молоком с сахаром	200	1	1	6	35	0	3	0	0	34	4	23	0	10033
Итого за прием пищи			42,1	62,15	170,16	1447,7	1,3	14,8	0,35	4	410	335	585,5	28,9	
<i>Ужин 2</i>															
1	Биоогурт фруктовый 125 г	250	5	3	4	63	0	1	0	0	122	15	0	0	13011
Итого за прием пищи		200	5	3	4	63	0	1	0	0	122	15	0	0	
Итого за день			156,1	146,76	592,7	4447,44	3,2	181	3,04	14,1	1186	788	1920	55,3	
День 6 Суббота															
<i>Завтрак 1</i>															
1	Каша вязкая (пшено)	250	10	10	50	345	0	0	0	0	37,5	57,5	150	2,5	4003
2	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5	0	63	0	0	0,1	0	26	5	78	1	5003
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
4	Хлеб пшеничный первого сорта	60	9,6	3,6	63,5	327,6	0,3	0	0	2,4	40,8	66	52,2	1,2	13002
5	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
6	Фиточай пакетированный	200	0	0	7	27	0	0	0	0	9	5	8	1	21
Итого за прием пищи			28,7	36,75	144,66	1042,1	1,2	0,2	0,25	3,3	154	157	373,2	7,6	
<i>Завтрак 2</i>															
1	Киви	150	1,2	0,6	12,15	70,5	0	0,04	0,04	0,45	60	37,5	51	0,15	11001
Итого за прием пищи			1,2	0,6	12,15	70,5	0	0,04	0,04	0,45	60	37,5	51	0,15	
<i>Обед</i>															
1	Салат зеленый с огурцами	150	1,5	21	3	210	0	16,5	0	3	104	52,5	45	1,5	1010.01
2	Рассольник ленинградский	300	6	12	12	219	1,2	15,3	1,2	1,8	33	42	111,3	1,5	2026

3	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	300	21	18	30	369	0	69	0	0	120	69	231	3	7052
4	Сметанный соус	50	1,5	3,8	3,5	108	0	0,3	0,2	0,35	45	5,5	34	0,15	9005
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	2	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Компот из вишни свежемороженой	200	0,18	0,04	18,2	55	0	3,3	0	0,06	16,6	7,52	6,6	0,14	10002
Итого за прием пищи			45,38	60,69	164,9	1472,7	2,37	105	3,4	8,71	402,2	277	567,8	9,59	
<i>Полдник</i>															
1	Сок ананасовый	200	0,8	0,4	23	93	0,2	40	0,01	0	32	22	22	0,6	147
2	Пирожки печеные из теста дрожжевого с рисом и яйцом собственного производства	100	7	5	40	252	0	0	0	1	11	13	53	1	12005
Итого за прием пищи			7,8	5,4	63	345	0,16	40	0,007	1	43	35	75	1,6	
<i>Ужин 1</i>															
1	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	150	1,5	10,5	12	154,5	0	9	0	1,5	48	28,5	54	1,5	1033
2	Шницель натуральный рубленый	150	24	34,5	15	496,5	0	0	0	0	18	39	211,5	3	7050
3	Изделия макаронные группы А отварные	200	8	8	38	268	0	0	0	0	8	10	46	2	8004
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Чай с сахаром	200	0	0	5	21	0	0	0	0	8	2	0	0	10031.03
Итого за прием пищи			48,8	75,35	168,36	1601,7	1,2	9,2	0,15	5,2	170,1	180	457,4	9,8	
<i>Ужин 2</i>															
1	Кисломолочный напиток (кефир)	200	6	6	14	138	0	2	0	0	232	28	184	0	130
Итого за прием пищи			6	6	14	138	0	2	0	0	232	28	184	0	
Итого за день			137,9	184,79	567,07	4670,0	4,9	156	3,8	18,7	1061	714,5	1708	28,7	
День 7 Воскресенье															
<i>Завтрак 1</i>															

1	Сырники из творога запеченные собственного производства	100	12,75	7,5	15,75	186,75	0,1	0,25	0,9	0,2	105	18	151,5	0,5	6005
2	Каша жидкая на молоке (манная)	150	6	7,5	27	205,5	0	0	0	0	168	22,5	138	0	4019
3	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	50	3,55	2,5	27,2	147,5	0,1	1	0,04	0,2	154	17	109,5	0,1	9004
4	Изделие деликатесное из мяса (колбаса в/к, ветчина)	40	9,04	8,4	0	112	0	0	0	0	8,8	14	107,2	1,04	1005
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
6	Хлеб пшеничный первого сорта	60	9,6	3,6	63,5	327,6	0,3	0	0	2,4	40,8	66	52,2	1,2	13002
7	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
8	Чай с сахаром	200	0	0	5	21	0	0	0	0	8	2	0	0	10031.03
Итого за прием пищи			45,04	47,65	162,61	1279,85	1,3	1,45	1,09	3,7	524	163	643,4	4,74	
<i>Завтрак 2</i>															
1	Мандарин	250	2,14	0	17,14	95	0	81,4	0	0	75	23,6	36,43	0	11001
Итого за прием пищи			2,14	0	17,14	95	0	81,4	0	0	75	23,6	36,43	0	
<i>Обед</i>															
1	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	150	1,5	10,5	4,5	117	0	46,5	0	1,5	30	19,5	54	1,5	1072
2	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне	300	6	15	6	198	0	9	0	0	54	39	168	6	2061
3	Гуляш из отварного мяса	100/50	16,39	8,44	3,51	158,04	0,1	3,41	29,5	0,64	30,4	29,6	166,3	3,66	7052
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	12	50	346	0,2	0	0,06	3,4	27,1	181	270	6,06	8001
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	83,62	0	0,96	0	0	47,6	27,2	35,04	0,78	10009
Итого за прием пищи			52,33	51,87	186,33	1414,36	1,5	60,1	29,6	9,04	273	397	833,2	21,3	
<i>Полдник</i>															
1	Пряники	50	2,4	1,4	38,85	167,5	0,4	0	0	0	4,5	20,5	0	0,3	12003

2	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	102	0	14,8	0,01	0,4	34	12	36	0,6	147
Итого за прием пищи			3,8	1,8	61,65	269,5	0,4	14,8	0,01	0,4	38,5	32,5	36	0,9	

Ужин 1

1	Икра кабачковая для детского питания	100	2	9	8	119	0	7	0	0	41	15	37	1	1040
2	Рыба (филе) припущенная	150	27	1,5	0	223	0,2	11	0,06	2,4	66	30	442,5	1,65	7001
3	Соус польский	50	2	30,5	0,5	288	0	1	0	0	15,5	3	38,5	0,5	9013
4	Картофель тушеный с луком	200	4	10	22	210,67	0,1	38,7	0,67	2	34	38	108	2	8010
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
6	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
7	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
8	Чай пакетированный с лимоном	200	0	0	5	21	0	1	0	0	8	3	4	0	10030
Итого за прием пищи			50,3	73,35	133,86	1523,37	1,5	58,8	0,88	8,1	253	190	775,9	8,45	

Ужин 2

1	Биойогурт фруктовый 125 г	250	5	3	4	63	0	1	0	0	122	15	0	0	33
Итого за прием пищи			5	3	4	63	0	1	0	0	122	15	0	0	
Итого за день			158,6	177,67	565,59	4645,08	4,7	218	31,5	21,2	1285	821	2325	35,4	

День 8 Понедельник

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Завтрак 1

1	Омлет натуральный запеченный	150	12	13,5	1,5	180	0,1	0,6	0	0	118	19,9	257,3	3	5001
2	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	7,5	9	24	207	0	0	0	5,1	16,5	40,5	103,5	9	4002
3	Сыр российский	30	8,7	8,7	0	104	0	0,3	0,08	0,2	333	15	213,3	0,3	1004
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
5	Хлеб пшеничный первого сорта	60	9,6	3,6	63,5	327,6	0,3	0	0	2,4	40,8	66	52,2	1,2	13002

6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Какао-напиток с молоком	200	6,1	6,22	19,7	158,4	0,5	29,2	0,8	0	50	0,2	0	0	10020
Итого за прием пищи			48	59,17	132,86	1256,5	1,8	30,3	1,03	8,6	598	165	711,3	15,4	
<i>Завтрак 2</i>															
1	Яблоки	250	0	0	8,57	37,86	0	9,29	0	0	12,9	22,5	27,5	5,5	11001
Итого за прием пищи			0	0	8,57	37,86	0	9,29	0	0	12,9	22,5	27,5	5,5	
<i>Обед</i>															
1	Сельдь с луком и растительным маслом	71	8,52	9,23	1,42	122,5	0	1,42	0	0,71	45,4	22	145,6	0,71	1041
2	Суп из овощей	300	3	6	12	123	0	20	0	0	30	24	54	0	2009
3	Оладьи из печени	150	30	23,5	24,3	437	0,5	11	1,7	2	30,6	39	400	8,2	7065
4	Изделия макаронные группы А отварные	200	8	8	38	268	0	0	0	0	8	10	46	2	8004
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Компот из смородины свежемороженой	200	0,22	0,08	17,48	53,56	0	44	0	0,16	16,4	8,62	7,26	0,32	1004
Итого за прием пищи			64,94	52,66	191,4	1515,76	1,7	76,6	1,7	6,37	214	204	792,7	14,5	
<i>Полдник</i>															
1	Печенье сахарное из муки высшего сорта	50	3,75	4,9	37,4	208	0,1	0	0,01	3,5	29	20	90	2,1	12006
2	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	110	0	8	0,2	1,6	40	20	36	0,4	147
Итого за прием пищи			4,75	4,9	62,8	318	0,1	8	0,21	5,1	69	40	126	2,5	
<i>Ужин 1</i>															
1	Салат "Степной"	150	3	4,5	13,5	105	0	15			31,5	33	75	1,5	1006
2	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	12	50	347	0,2	0	0	2,55	24	84,1	122,8	2,85	8001
3	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	150	15,6	30,15	1,2	339	0,1	0	0	0	37,5	0	0	2,7	7023
4	Соус томатный собственного производства	20	0,2	0,8	1,6	15,8	0	2,6	0	0	4,2	3,2	6,8	0,2	9011
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
6	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002

7	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
8	Чай пакетированный с сахаром	200	0	0	5	21	0	0	0	0	8	2	0	0	10031.03
Итого за прием пищи			46,1	69,8	169,66	1489,5	1,4	17,8	0,15	6,25	193	223	350,5	10,6	
<i>Ужин 2</i>															
1	Биойогурт фруктовый питьевой (111505502)	250	5	3	4	63	0	1	0	0	122	15	0	0	13011
Итого за прием пищи			5	3	4	63	0	1	0	0	122	15	0	0	
Итого за день			163,8	189,53	569,29	4680,62	5,1	143	3,09	26,3	1210	670	2008	48,5	
День 9 Вторник															
<i>Завтрак 1</i>															
1	Каша вязкая на молоке (рисовая)	250	10	12,5	57,5	390	0	0	0	0	250	55	267,5	0	4021
2	Изделие деликатесное из мяса (колбаса в/к, ветчина)	40	9,04	8,4	0	112	0	0	0	0	8,8	14	107,2	1,04	1005
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
4	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
5	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65		129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
6	Фиточай пакетированный	200				27									21
Итого за прием пищи			34,34	43,25	131,86	1190,7	1,2	0,2	0,15	3,7	347	170	520,6	4,34	
<i>Завтрак 2</i>															
1	Бананы	250	1,07	0,4	15	240	0	7,14	0	0,29	5,7	30	20	0	11001
Итого за прием пищи			1,07	0,4	15	240	0	7,14	0	0,29	5,7	30	20	0	
<i>Обед</i>															
1	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	150	0,375	5,63	1,13	57	0	5,25	0	1,13	6,75	6	11,25	0,38	1025
2	Суп картофельный с фасолью	300	7,29	9,57	17,85	201,42	0,2	8,82	0,03	0,39	61,4	51,2	209	3,42	2014
3	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	180	25,2	10,8	23,4	369	0	1,8	0	0	101	43,2	459	1,8	7005
4	Картофель тушеный с луком	200	4,8	12	26,4	252	0	14,4	0	2,4	40,8	45,6	129,6	2,4	8010

5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Компот из вишни свежемороженой	200	0,18	0,04	18,2	55	0	3,3	0	0,06	16,6	7,52	6,6	0,14	10002
Итого за прием пищи			53,05	43,89	185,18	1446,12	1,4	33,8	0,03	7,48	310	254	955,4	11,4	

Полдник

1	Булочка сдобная собственного производства	100	8,00	7,43	52,93	302,86	0	2,79	0	0,93	11,1	9,29	49,21	0,93	13008
2	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0	4	0	0,2	14	8	14	2,8	147
Итого за прием пищи			11,4	10,6	94,3	516	0	7,9	0	1,5	30	21	82,9	4,1	

Ужин 1

1	Огурцы консервированные без уксуса	70	0,7	0	1,4	10	0	3,5	0	0	16,1	9,8	16,8	0,7	1037
2	Гуляш из мяса отварного	100\50	24	12	6	237	0	1,5	0	0	36	45	289,5	4,5	7014
3	Рис, припущенный с кукурузой	200	5,48	9,4	37,7	290	0,1	32	0,04	0,16	4,7	35,7	101,8	1,2	8003
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,2	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Чай с лимоном	200	0	0	5	21	0	1	0	0	8	3	4	0	10030
Итого за прием пищи			45,48	43,75	148,46	1219,7	1,3	38,2	0,19	3,86	153	194	558	9,5	

Ужин 2

1	Кисломолочный напиток (кефир)	200	3	3	7	69	0	1	0	0	116	14	92	0	130
Итого за прием пищи			3	3	7	69	0	1	0	0	116	14	92	0	
Итого за день			148,3	144,89	581,8	4681,52	3,9	88,2	0,37	16,8	962	683	2229	29,4	

День 10 Среда

Завтрак 1

1	Каша вязкая (пшено)	250	10	10	50	345	0	0	0	0	37,5	57,5	150	2,5	4003
2	Изделие деликатесное из мяса (колбаса в/к, ветчина)	40	9,04	8,4	0	112	0	0	0	0	8,8	14	107,2	1,04	1005

3	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
4	Хлеб пшеничный первого сорта	60	9,6	3,6	63,5	327,6	0,3	0	0	2,4	40,8	66	52,2	1,2	13002
5	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
6	Какао-напиток с молоком	200	6,1	6,22	19,7	158,4	0,5	29,2	0,8	0	50	0,2	0	0	10020
Итого за прием пищи			28,84	36,37	107,36	877,5	1,7	29,4	0,95	3,3	140	104	244,4	4,14	
<i>Завтрак 2</i>															
1	Киви	150	1,2	0,6	12,15	70,5	0	0,04	0,04	0,45	60	37,5	51	0,15	11001
Итого за прием пищи			1,2	0,6	12,15	146	0	0,04	0,04	0,45	60	37,5	51	0,15	
<i>Обед</i>															
1	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	150	1,5	10,5	12	154,5	0	9	0	1,5	48	28,5	54	1,5	1033
2	Рассольник домашний на мясном бульоне	300	6	12	18	207	0	15	0	0	48	45	174	6	2029
3	Запеканка картофельная с мясом отварным	250	25	10	20	307,5	0	5	0	0	55	65	275	2,5	7011
4	Соус сметанный	50	1,5	10	3,5	108	0	0,2	0,6	0,22	44,9	5,5	34	0,15	
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	83,62	0	0,96	0	0	47,6	27,2	35,04	0,78	10009
Итого за прием пищи			50,44	48,43	175,82	1372,32	1,2	30,4	0,6	5,22	328	272	711,9	14,2	
<i>Полдник</i>															
1	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	28,4	112	0,1	8	0	0,6	24	10	16	2	
2	Вафли	50	1,6	1,4	40,55	171,05	0	0	0	0	5	1	16,5	0,3	12022
Итого за прием пищи		250	2,2	1,6	68,95	283,05	0,1	8	0	0,6	29	11	32,5	2,3	
<i>Ужин 1</i>															
1	Икра кабачковая для детского питания	100	2	9	8	119	0	7	0	0	41	15	37	1	1040
2	Мясо отварное (говядина)	120	33,92	5,28	0	172,16	0,1	0	2,48	0,04	25,9	38,7	278,7	2,8	7009
3	Изделия макаронные группы А отварные	200	8	8	38	268	0,1	0	0	2,1	2,14	10	46	2	8004
4	Соус томатный собственного производства	30	0,3	1,2	0,24	24	0	3,9	0	0	6,3	4,8	10,2	0,3	9011

5	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
6	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
7	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
8	Чай с молоком с сахаром	200	1	1	6	35	0	3	0	0	34	4	23	0	10033
Итого за прием пищи			60,52	46,83	150,6	1279,86	1,4	14,1	2,63	5,84	197	173	540,8	9,4	
<i>Ужин 2</i>															
1	Молоко ультрапастеризованное обогатненное (111506301)	200	0	0	5	21	0	1	0	0	8	3	4	0	10030
Итого за прием пищи			0	0	5	21	0	1	0	0	8	3	4	0	
Итого за день			143,2	133,83	519,88	3979,73	4,5	82,9	4,22	15,4	762	600	1585	30,2	
День 11 Четверг															
<i>Завтрак 1</i>															
1	Омлет натуральный запеченный	150	12	13,5	1,5	180	0,1	0,6	0	0	118	19,9	257,3	3	5001
2	Каша жидкая на молоке (манная)	150	6	7,5	27	205,5	0	0	0	0	168	22,5	138	0	4019
3	Сыр российский	30	7,8	7,83	0	103	0,2	0	0,07	0,15	2,4	0	3,8	0,04	1004
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
5	Хлеб пшеничный первого сорта	60	9,6	3,6	63,5	327,6	0,3	0	0	2,4	40,8	66	52,2	1,2	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,48	20,5	140	0,3	14	0	0	3,1	0,6	0	0,04	10019
Итого за прием пищи			44	55,06	136,66	1235,6	1,8	14,8	0,22	3,45	372	133	536,3	6,18	
<i>Завтрак 2</i>															
1	Яблоки	250	0	0	8,57	37,86	0	9,29	0	0	12,9	22,5	27,5	5,5	11001
Итого за прием пищи			0	0	8,57	37,86	0	9,29	0	0	12,9	22,5	27,5	5,5	
<i>Обед</i>															
1	Салат зеленый с огурцами	150	1,5	21	3,5	210	0,8	10,7	0	3,5	104	52,5	45	1,5	1010.01
2	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5	0	63	0	0	0,1	0	26	5	78	1	5003

2	Бульон куриный с макаронными изделиями	300	4,8	12	18	186	0	3,6	0,03	0,15	21	18	0	1	2079
3	Филе птицы (цыплят), тушенное в соусе томатном	75\75	9	9	2,25	121,5	3	3	42,7	0,45	16,5	13,5	83,25	0,75	7053
4	Рис отварной	200	4	8	38	286	0,1	0	0	0,3	25	27	80	0,8	8002
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Компот из клубники свежемороженой	200	0,18	0,08	17,52	53	0	106	0	0	70,4	1,8	0	2,14	10003
Итого за прием пищи			39,68	60,93	177,47	1431,2	5,2	123	42,8	7,9	347	218	426,2	10,5	
<i>Полдник</i>															
1	Булочка сдобная собственного производства	100	8,00	7,43	52,93	302,86	0	2,79	0	0,93	11,1	9,29	49,21	0,93	13008
2	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0	12	0,05	1,6	10	24	30	0,4	147
Итого за прием пищи			8,6	7,43	85,93	438,86	0	14,8	0,05	2,53	21,1	33,3	79,21	1,33	
<i>Ужин 1</i>															
1	Салат из квашеной капусты	150	3,5	7,5	15	133,5	0	39	0	0	70,5	0	0	1,5	653
2	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	150	24	19,5	10,5	313,5	0	0	0	0	48	34,5	190	1,5	7020
3	Пюре картофельное	200	4	10	28	220	0,2	36	0,04	0,22	22,2	38	115,6	2	8005
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Чай пакетированный с сахаром	200	0	0	5	21	0	0	0	0	8	2	0	0	10031.03
8	Изделие кондитерское, обогащенное очищенным гемоглобином (152217301)	50	5	3	86	392	0	70	0	0	0	0	0	10	35
Итого за прием пищи			47,8	53,35	192,86	1412,2	1,4	121	0,19	5,92	194	215	503,5	13,8	
<i>Ужин 2</i>															
1	Биойогурт фруктовый 125 г	250	5	3	4	63	0	1	0	0	122	15	0	0	13011
Итого за прием пищи			5	3	4	63	0	1	0	0	122	15	0	0	
Итого за день			145,1	179,77	605,49	4618,72	8,4	284	43,3	19,8	1069	637	1573	37,3	

День 12 Пятница*Завтрак 1*

1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	12,5	15	40	345	0	0	0	8,5	27,5	67,5	172,5	15	4002
2	Изделие деликатесное из мяса (колбаса в/к, ветчина)	40	9,04	8,4	0	112	0	0	0	0	8,8	14	107,2	1,04	1005
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
4	Хлеб пшеничный первого сорта	60	9,6	3,6	63,5	327,6	0,3	0	0	2,4	40,8	66	52,2	1,2	13002
5	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
6	Чай с молоком с сахаром	200	1	1	6	35	0	3	0	0	34	4	23	0	10033
Итого за прием пищи			36,24	46,15	133,66	1099,1	1,2	3,2	0,15	11,8	152	175	439,9	19,1	

Завтрак 2

1	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,88	0,1	150	0	0,5	85	32,5	57,5	0	110001
Итого за прием пищи			2,25	0,5	20,25	107,88	0,1	150	0	0,5	85	32,5	57,5	0	

Обед

1	Винегрет овощной	150	3	15	10,5	194	0	13,5	0	3	33	27	67,5	1,5	1039
2	Суп картофельный на мясном бульоне	300	6	9	21	204	0	15	0	0	30	51	186	6	2011
3	Азу из мяса отварного	75\75	24,3	13,4	7	253	0,1	4,36	0	2,8	44,1	4,7	295	4,06	7015
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	12	50	347	0,2	0	0	3,7	24	178	264	3,8	8001
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Кисель (клюква)	200	0,1	0,04	17,58	53,72	0	3	0	0	15,1	4,9	9,14	0,14	10038
Итого за прием пищи			60,6	55,29	204,28	1563,42	1,5	36,1	0	13	230	366	961,5	18,8	

Полдник

1	Печенье в индивидуальной упаковке	50	3,9	7,25	35,8	223	0,1	0	0	0	0	0	0	0,88	
2	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	30,4	136	0	8	0,03	0,8	20	14	36	0,6	147
Итого за прием пищи			4,5	7,45	66,2	359	0,2	8	0,03	0,8	20	14	36	1,48	

Ужин 1

1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	150	2	18	3	182	0	62	0	2	35	20	57	2	1072
2	Соус сметанный	50	1,5	10	3,5	108	0	0,2	0,6	0,22	44,9	5,5	34	0,15	
3	Пельмени детские	250	20	25	32,5	547,5	0	0	0	0	72,5	40	200	2,5	7022
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Чай пакетированный с лимоном	200	0	0	5	21	0	1	0	0	8	3	0	0	10030
Итого за прием пищи			38,8	75,35	142,36	1520,2	1,2	63,4	0,75	5,92	249	169	436,9	7,95	

Ужин 2

1	Кисломолочный напиток (кефир)	200	3	3	7	69	0	1	0	0	116	14	92	0	130
Итого за прием пищи			3	3	7	69	0	1	0	0	116	14	92	0	
Итого за день			145,4	187,74	573,75	4718,6	2,9	262	0,93	32	851	771	2024	47,4	

День 13 Суббота

Завтрак 1

1	Каша вязкая на молоке (рисовая)	250	10	12,5	57,5	390	0,1	20	85,3	0,08	250	55	267,5	0,83	4021
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
3	Изделие деликатесное из мяса (ветчина)	50	11,3	10,5	0	140	0	0	0	0	11	17,5	134	1,3	1005
4	Хлеб пшеничный первого сорта	60	9,6	3,6	63,5	327,6	0,3	0	0	2,4	40,8	66	52,2	1,2	13002
5	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
6	Какао-напиток с молоком	200	6,1	6,22	19,7	158,4	0,5	29,2	0,8	0	50	0,2	0	0	10020
Итого за прием пищи			41,1	50,97	164,86	1295,5	1,8	45,4	69,2	3,38	342	162	538,7	5,23	

Завтрак 2

1	Киви	150	1,2	0,6	12,15	70,5	0	0,04	0,04	0,45	60	37,5	51	0,15	11001
Итого за прием пищи			1,2	0,6	12,15	70,5	0	0,04	0,04	0,45	60	37,5	51	0,15	

Обед

1	Салат витаминный с маслом растительным	150	0,375	5,63	1,13	57	0	5,25	0	1,13	6,75	6	11,25	0,38	1025
---	--	-----	-------	------	------	----	---	------	---	------	------	---	-------	------	------

2	Уха ростовская	300	9	6	12	177	0	15	0	0	60	45	210	0	2018
3	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	80/50	17	9	5	176	0	2	0	0	26	26	170	2	7013
4	Картофель тушеный с луком	240	4,8	12	26,4	252	0	14,4	0	2,4	40,8	45,6	129,6	2,4	8010
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Изделие кондитерское, обогащенное очищенным гемоглобином (152217301)	50	5	3	86	392	0	70	0	0	0	0	0	10	35
8	Компот из клюквы свежемороженой	200	0,1	0,04	17,58	53,72	0	3	0	0	15,1	4,9	9,14	0,14	10013
Итого за прием пищи			46,38	38,48	142,73	1173,7	1,2	36,9	0	7,03	218	223	660,8	8,08	

Полдник

1	Пирожок печеный с яблоком	100	6	3	39	229	0,1	2,74	0,02	0	34,1	13,5	48,4	2,02	10020
2	Сок фруктовый	200	0,8	0,4	23	93	0,2	40	0,01	0	32	22	22	0,6	147
Итого за прием пищи			6,8	3,4	62	322	0,2	42,7	0,03	0	66,1	35,5	70,4	2,62	

Ужин 1

1	Салат из отварной свеклы с чесноком	150	3	7,35	13,5	157,5	0	12	0	1,5	58,5	30	60	1,5	1064
2	Жаркое по-домашнему	300	36	21	24	471	0	12	0	0	66	90	426	6	7010
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
4	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
5	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
6	Чай черный пакетированный с лимоном	200	0	0	5	21	0	1	0	0	8	3	0	0	10030
Итого за прием пищи			54,3	50,7	140,86	1311,2	1,2	25,2	0,15	5,2	221	224	631,9	10,8	

Ужин 2

1	Биоогурт фруктовый питьевой (111505502)	290	5	3	4	63	0	1	0	0	122	15	0	0	33
Итого за прием пищи			5	3	4	63	0	1	0	0	122	15	0	0	

Итого за день			114,7	99,18	400,74	4235,9	2,7	109	0,24	12,7	720	548	1462	26,9	
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------	------------	------------	-------------	-------------	------------	------------	-------------	-------------	--

День 14 Воскресенье

Завтрак 1

1	Омлет натуральный запеченный	150	12	13,5	1,5	180	0,1	0,6	0	0	118	19,9	257,3	3	5001
2	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп сладкие	150	6	4,5	27	169,5	0	12	0	3	30	0	48	3	4005
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
4	Хлеб пшеничный первого сорта	60	9,6	3,6	63,5	327,6	0,3	0	0	2,4	40,8	66	52,2	1,2	13002
5	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
6	Шоколад	40	1,64	13,3	21,4	215	0	0	0,02	0	140	27,2	123,6	3,2	
7	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,48	20,5	140	0,3	14	0	0	3,1	0,6	0	0,04	10019
Итого за прием пищи			37,84	57,53	158,06	1311,6	1,6	26,8	0,17	6,3	372	137	566,1	12,3	
<i>Завтрак 2</i>															
1	Яблоки	250	0	0	8,57	37,86	0	9,29	0	0	12,9	22,5	27,5	5,5	11001
Итого за прием пищи			0	0	8,57	37,86	0	9,29	0	0	12,9	22,5	27,5	5,5	
<i>Обед</i>															
1	Икра кабачковая для детского питания	100	2	9	8	119	0	7	0	3,1	41	15	37	1	1040
2	Суп с изделиями макаронными группы а на бульоне из птицы	300	6	12	18	124	0	1	0	0	21	18	102	3	2019
3	Птица отварная(цыплята)	170	42,5	27,2	1,7	465,8	0,1	0,5	0,03	0	66,3	40,8	236,3	3,4	7035
4	Рис отварной с овощами	200	4	8,33	34	254	0	2	0	0	6	30	84	0	8008
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Компот из клюквы свежемороженой	200	0,12	0,04	16,7	50,04	0	3,3	0	0	11,5	5,1	2,42	0,16	10027
Итого за прием пищи			69,82	62,42	176,6	1524,54	1,3	14	0,03	6,6	230	209	601,6	10,9	
<i>Полдник</i>															
1	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	102	0	14,8	0,01	0,4	34	12	36	0,6	147
2	Вафли	50	1,6	1,4	40,6	171	0	0	0	0	5	1	16,5	0,3	12022
Итого за прием пищи			3	1,8	63,4	273	0,1	14,8	0,01	0,4	39	13	52,5	0,9	
<i>Ужин 1</i>															
1	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	150	1,5	10,5	12	154,5	0	9	0	1,5	48	28,5	54	1,5	1033
2	Рыба запеченная с картофелем по русски	325	11	9	14	208	0	3	0	90	31	0	251	1	

3	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
4	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
5	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
6	Чай пакетированный с сахаром	200	0	0	5	21	0	0	0	0	8	2	0	0	10031.03
7	Мёд натуральный	40	0,32	0	32,12	131,2	0	0,8	0	0	5,6	1,2	7,2	0,32	
Итого за прием пищи			28,12	41,85	161,48	1297,9	1,2	13	0,15	95,2	181	132	458,1	6,12	

Ужин 2

1	Молоко ультрапастеризованное обогащенное (111506301)	200	0	0	5	21	0	1	0	0	8	3	4	0	10030
Итого за прием пищи			0	0	5	21	0	1	0	0	8	3	4	0	
Итого за день			138,8	163,6	573,11	4465,9	4,2	78,9	0,36	109	842	517	1710	35,7	

День 15 Понедельник

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Завтрак 1

1	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	250	10	12,5	57,5	390	0	0	0	0	250	55	267,5	0	4021
2	Сыр российский	30	8,7	8,7	0	104	0	0,3	0,1	0,2	333	15	213,3	0,3	1004
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
4	Хлеб пшеничный первого сорта	60	9,6	3,6	63,5	327,6	0,3	0	0	2,4	40,8	66	52,2	1,2	13002
5	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
6	Фиточай пакетированный	200				27									21
Итого за прием пищи			32,4	42,95	145,16	1128,1	1,2	0,5	0,25	3,5	664	160	618	3,4	

Завтрак 2

1	Апельсины	250	2,25	0,5	20,25	107,88	0,1	150	0	0,5	85	32,5	57,5	0	110001
Итого за прием пищи			2,25	0,5	20,25	107,88	0,1	150	0	0,5	85	32,5	57,5	0	

Обед

1	Сельдь с луком и растительным маслом	71	8,52	9,23	1,42	122,5	0	1,42	0	0,71	45,4	22	145,6	0,71	1041
2	Щи из капусты свежей с курицей	300	6	12	9	168	0	18	0	0	54	39	174	6	2003
3	Жаркое по-домашнему (говядина)	300	36	21	24	471	0	12	0	0	66	90	426	6	7010

4	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
5	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
6	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых (клюква)	200	0,1	0,04	17,58	53,72	0	3	0	0	15,1	4,9	9,14	0,14	10013
Итого за прием пищи			65,82	48,12	150,2	1326,92	1,2	34,6	0	4,21	265	256	894,6	16,2	
<i>Полдник</i>															
1	Печенье сахарное из муки высшего сорта	50	3,75	4,9	37,4	209	0	0	0,01	1,75	14,5	10	45	1,05	
2	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	110	0	8	0,2	1,6	40	20	36	0,4	147
Итого за прием пищи			4,75	4,9	62,8	319	0,1	8	0,21	3,35	54,5	30	81	1,45	
<i>Ужин 1</i>															
1	Салат из морской капусты промышленного производства	100	1	10	7	122	0	2	0,2	0	40	170	55	16	1020
2	Печень, тушенная в соусе	100/65	21,5	10	11,7	224	0	13,2	8,3	1,65	54,5	28	246	8,25	7117
3	Рис отварной с овощами	200	4	8	34	254	0	2	0	0	6	30	84	0	8008
4	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
5	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
6	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
7	Чай пакетированный с медом	200	0	0	16	66	0	0	0	0	16	4	0	0	1003.01
Итого за прием пищи			41,8	50,35	167,06	1327,7	1,2	17,4	8,65	5,35	205	333	530,9	27,6	
<i>Ужин 2</i>															
1	Биоогурт фруктовый 125 г	250	5	3	4	63	0	1	0	0	122	15	0	0	13011
Итого за прием пищи			5	3	4	63	0	1	0	0	122	15	0	0	
Итого за день			147	149,82	549,47	4272,6	3,8	212	9,11	16,9	1395	826	2182	48,6	
День 16 вторник															
<i>Завтрак 1</i>															
1	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп сладкие	250	10	7,5	45	282,5	0	20	0	5	50	0	80	5	4005

2	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой ДП в нарезке	70	9,72	19,17	13,68	227,79	0	18,4	0,06	0,13	171	0	82,67	1,39	12011
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
4	Хлеб пшеничный первого сорта	60	9,6	3,6	63,5	327,6	0,3	0	0	2,4	40,8	66	52,2	1,2	13002
5	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
6	Какао-напиток с молоком	200	6,1	6,22	19,66	15,84	0,5	29,2	0,8	0	49,4	0,2	0	0	10020
Итого за прием пищи			39,52	54,64	166	1133,23	1,7	67,8	1,01	8,43	351	89,7	299,9	9,49	
<i>Завтрак 2</i>															
1	Бананы	250	1,07	0,4	15	240	0	7,14	0	0,29	5,7	30	20	0	11001
Итого за прием пищи			1,07	0,4	15	240	0	7,14	0	0,29	5,7	30	20	0	
<i>Обед</i>															
1	Салат "Степной"	150	3	4,5	13,5	105	0	15			31,5	33	75	1,5	1006
2	Суп рыбный (филе трески)	300	12	6	21	201	0	0,2	0	0,2	82	66	198	3	2017
3	Биточки рубленые из птицы паровые (цыплята) собственного производства	150	22,5	16,5	13,5	306	0	7,5	0	0	84	28,5	124,5	1,5	7070
4	Изделия макаронные группы А отварные	200	8	8	38	268	0	0	0	0	8	10	46	2	8004
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,16	0,16	15,8	46,72	0	4	0	0,08	14,7	5,4	4,4	0,9	10007
Итого за прием пищи			60,86	41,01	200	1438,42	1,2	26,9	0	3,78	304	243	587,8	12,2	
<i>Полдник</i>															
1	Оладьи с яблоками	150	10,5	7,5	51	304,5	0	9	0	1,5	105	42	144	1,5	12019
2	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	4	0	0,2	14	8	14	2,8	147
Итого за прием пищи			11,5	7,7	71,2	396,5	0	13	0	1,7	119	50	158	4,3	
<i>Ужин 1</i>															
1	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	150	1,5	10,5	4,5	117	0,1	78	0	1,5	26	19,5	54	1,5	1072
2	Шницель натуральный рубленый	150	24	34,5	15	496,5	0	0	0	0	18	39	211,5	3	7050

3	Пагу из овощей	200	3,56	9,23	14,96	392	0,1	0	10,7	0	41,2	39,6	93,07	1,43	8001
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Фиточай пакетированный	200	0	0	7	27	0	0	0	0	9	5	8	1	21
Итого за прием пищи			44,36	76,58	139,82	1694,2	1,4	78,2	10,8	5,2	182	204	512,5	10,2	

Ужин 2

1	Кисломолочный напиток (кефир)	200	3	3	7	69	0	1	0	0	116	14	92	0	130
Итого за прием пищи			3	3	7	69	0	1	0	0	116	14	92	0	
Итого за день			160,3	183,33	599,02	4971,35	4,4	194	11,8	19,4	1079	631	1670	36,2	

День 17 Среда

Завтрак 1

1	Сырники из творога запеченные собственного производства	100	12,75	7,5	15,75	186,75	0,1	0,25	0,9	0,2	105	18	151,5	0,5	6005
2	Каша жидкая на молоке (манная)	150	6	7,5	27	205,5	0	0	0	0	168	22,5	138	0	4019
3	Соус фруктовый	50	1	0	10	46	0	2	0	0	7	4	7	1	147
4	Сыр российский	30	7,8	7,83	0	103	0,2	0	0,07	0,15	2,4	0	3,8	0,04	1004
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
6	Хлеб пшеничный первого сорта	60	9,6	3,6	63,5	327,6	0,3	0	0	2,4	40,8	66	52,2	1,2	13002
7	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
8	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,48	20,5	140	0,3	14	0	0	3,1	0,6	0	0,04	10019
Итого за прием пищи			45,75	49,06	160,91	1288,35	1,7	16,5	1,12	3,65	366	135	437,5	4,68	

Завтрак 2

1	Груши	250	0,29	0,21	7,36	117,86	0,1	12,5	0,01	1,93	47,5	30	40	5,75	11001
Итого за прием пищи			0,29	0,21	7,36	117,86	0,1	12,5	0,01	1,93	47,5	30	40	5,75	

Обед

1	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	150	0,375	5,63	1,13	57	0	5,25	0	1,13	6,75	6	11,25	0,38	1025
---	---	-----	-------	------	------	----	---	------	---	------	------	---	-------	------	------

2	Суп-пюре из гороха	300	9	6	21	177	0	6	0	0	57	45	66	3	2021
3	Тефтели мясные с соусом собственного производства	155	12,4	14	15,5	246,5	0	7,8	0	0	37,2	26,4	112	1,6	7021
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	12	50	347	0,2	0	0	3,7	24	178	264	3,8	8001
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Компот из клубники свежемороженой	200	0,18	0,08	17,52	53	0	106	0	0	70,4	1,8	0	2,14	10003
Итого за прием пищи			49,16	43,56	203,35	1392,2	1,4	125	0	8,33	279	358	593,2	14,2	
<i>Полдник</i>															
1	Вафли	50	3,2	2,8	81,1	342,1	0	0	0	0	10	2	33	0,6	12022
2	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	28,4	112	0,1	8	0	0,6	24	10	16	2	
Итого за прием пищи			3,8	3	109,5	454,1	0,1	8	0	0,6	34	12	49	2,6	
<i>Ужин 1</i>															
1	Икра кабачковая для детского питания	100	2	9	8	119	0	7	0	0	41	15	37	1	1040
2	Рыба (филе), запеченная под соусом молочным	200	24	16	16	370	0,2	9	0,2	2,6	96	52	448	1,4	7004
3	Рис отварной	200	4	8	38	286	0,1	0	0	0,3	25	27	80	8	8002
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Чай пакетированный с сахаром	200	0	0	5	21	0	0	0	0	8	2	0	0	10031.03
Итого за прием пищи			45,3	55,35	165,36	1457,7	1,5	16,2	0,35	6,6	258	197	710,9	13,7	
<i>Ужин 2</i>															
1	Биоюгurt фруктовый питьевой (111505502)	290	5	3	4	63	0	1	0	0	122	15	0	0	33
Итого за прием пищи			5	3	4	63	0	1	0	0	122	15	0	0	
Итого за день			149,3	154,18	650,48	4773,21	4,8	171	1,48	21,1	1107	746	1831	40,9	
День 18 Четверг															

<i>Завтрак 1</i>															
1	Запеканка рисовая с изюмом	200	8	6	56	308	0	2	0	0	146	46	194	2	6009
2	Соус фруктовый	50	1	0	10	46	0	2	0	0	7	4	7	1	147
3	Изделие деликатесное из мяса (ветчина)	50	11,3	10,5	0	140	0	0	0	0	11	17,5	134	1,3	1005
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
5	Хлеб пшеничный первого сорта	60	9,6	3,6	63,5	327,6	0,3	0	0	2,4	40,8	66	52,2	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Какао-напиток с молоком	200	6,1	6,22	19,7	158,4	0,5	1,6	0,8	0	50	0,2	0	0	10020
Итого за прием пищи			40,1	44,47	173,36	1259,5	1,7	5,8	0,95	3,3	295	157	472,2	7,6	
<i>Завтрак 2</i>															
1	Мандарин	250	2,14	0	17,14	95	0	81,4	0	0	75	23,6	36,43	0	11001
Итого за прием пищи			2,14	0	17,14	95	0	81,4	0	0	75	23,6	36,43	0	
<i>Обед</i>															
1	Салат зеленый с огурцами	150	1,5	21	3	210	0	16,5	0	3	104	52,5	45	1,5	1010.01
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	300	3	6	12	144	0	15	0	3	63	33	90	0	2041
3	Котлеты рубленные из птицы (индейка) собственного производства, запеченные с соусом	160	20,8	20,8	20,8	343	0	9,6	0	0	222	33,6	281,6	1,6	7059
4	Картофель тушеный с луком	200	4,8	12	26,4	252	0	14,4	0	2,4	40,8	45,6	129,6	2,4	8010
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Компот из вишни свежемороженой	200	0,18	0,04	18,2	55	0	3,3	0	0,06	16,7	7,52	6,6	0,16	10002
Итого за прием пищи			45,48	65,69	178,6	1515,7	1,2	59	0	12	531	273	692,7	8,96	
<i>Полдник</i>															
1	Ватрушка с творогом собственного производства	100	17	20	61	489	0	2,6	0	4	118	25	176	1,3	12022
2	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	0	12	0,05	1,6	10	24	30	0,4	147
Итого за прием пищи			17,6	20	94	625	0	14,6	0,05	5,6	128	49	206	1,7	

<i>Ужин 1</i>															
1	Огурцы консервированные без уксуса	70	0,7	0	1,4	10	0	3,5	0	0	16,1	9,8	16,8	0,7	1037
2	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	150	15,6	30,15	1,2	339	0,1	0	0	0	37,5	0	0	2,7	7023
3	Соус томатный собственного производства	50	0,5	2	0,4	40	0	6,5	0	0	10,5	8	17	0,5	9011
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	12	50	347	0,4	0	0,06	3,7	27,1	112	163,8	3,8	8001
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
6	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
7	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
8	Чай пакетированный с сахаром	200	0	0	5	21	0	0	0	0	8	2	0	0	10031.03
9	Мёд натуральный	40	0,32	0	32,12	131,2	0	0,8	0	0	5,6	1,2	7,2	0,32	
Итого за прием пищи			44,42	66,5	188,48	1549,9	1,6	11	0,21	7,4	193	234	350,7	11,3	
<i>Ужин 2</i>															
1	Кисломолочный напиток (кефир)	200	3	3	7	69	0	1	0	0	116	14	92	0	130
Итого за прием пищи			3	3	7	69	0	1	0	0	116	14	92	0	
Итого за день			152,7	199,66	658,58	5114,1	4,6	173	1,21	28,3	1338	750	1850	29,6	
День 19 Пятница															
<i>Завтрак 1</i>															
1	Омлет натуральный запеченный	150	12	13,5	1,5	180	0,1	0,6	0	0	118	19,9	257,3	3	5001
2	Вермишель отварная молочная	150	4	6	17	135	0	1							
3	Сыр российский	30	8,7	8,7	0	104	0	0,3	0,08	0,2	333	15	213,3	0,3	1004
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
5	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,48	20,5	140	0,3	14	0	0	3,1	0,6	0	0,04	10019
6	Хлеб пшеничный первого сорта	60	9,6	3,6	63,5	327,6	0,3	0	0	2,4	40,8	66	52,2	1,4	13002
7	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
Итого за прием пищи			42,9	54,43	126,66	1166,1	1,6	16,1	0,23	3,5	535	125	607,8	6,64	
<i>Завтрак 2</i>															

1	Яблоки	250	0	0	8,57	37,86	0	9,29	0	0	12,9	22,5	27,5	5,5	11001
Итого за прием пищи			0	0	8,57	37,86	0	9,29	0	0	12,9	22,5	27,5	5,5	
<i>Обед</i>															
1	Салат "Степной"	150	3	4,5	13,5	105	0	15			31,5	33	75	1,5	1006
2	Суп картофельный с фрикадельками мясными	300	9	6	12	150									2022.01
3	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	180	25,2	10,8	23,4	369	0	1,8	0	0	100	43,2	459	1,8	7005
4	Соус томатный собственного производства	30	0,3	1,2	0,24	24	0	3,9	0	0	6,3	4,8	10,2	0,3	9011
5	Пюре картофельное	200	4	10	28	220	0	36	0	0	18	38	98	2	8005
6	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
7	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0	0,2	0	0	36,5	20	79	1,4	
8	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1,24	0,08	24,22	43,56	0	0,96	0	0	47,8	27,2	35,04	0,8	10109
Итого за прием пищи		1030	54,94	33,93	186,06	1318,26	0,3	42,9	0	2,8	256	210	742,1	7,7	
<i>Полдник</i>															
1	Печенье в индивидуальной упаковке	50	3,9	7,25	35,8	223	0,1	0	0	0	0	0	0	0,88	
2	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	30,4	136	0	8	0,03	0,8	20	14	36	0,6	147
Итого за прием пищи			4,5	7,45	66,2	359	0,2	8	0,03	0,8	20	14	36	1,48	
<i>Ужин 1</i>															
1	Салат из морской капусты промышленного производства	100	1	10	7	122	0	2	0	0	42	0	0	16	1020
2	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	80/50	17	9	5	176	0	2	0	0	26	26	170	2	7013
3	Рис отварной с овощами	200	4	8	34	254	0	2	0	0	6	30	84	0	8008
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Чай пакетированный с лимоном	200	0	0	5	21	0	1	0	0	8	3	0	0	10030

8	Зефир обогащенный микронутриентами (витаминизированный)	60	0	0	48	195	0	15	0	0	15	3		6	11001
Итого за прием пищи			37,3	49,35	197,36	1429,7	1,2	22,2	0,15	3,7	185	163	399,9	27,3	
<i>Ужин 2</i>															
1	Молоко ультрапастеризованное обогащенное (111506301)	200	0	0	5	21	0	1	0	0	8	3	4	0	10030
Итого за прием пищи			0	0	5	21	0	1	0	0	8	3	4	0	
Итого за день			139,6	137,71	589,85	4331,92	2,1	99,5	0,41	10,8	1017	537	1817	48,6	
День 20 Суббота															
<i>Завтрак 1</i>															
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	300	15	18	48	414	0	0	0	10,2	33	81	207	18	4002
2	Изделие деликатесное из мяса (ветчина)	50	11,3	10,5	0	140	0	0	0	0	11	17,5	134	1,3	1005
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
4	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
5	Хлеб пшеничный первого сорта	60	9,6	3,6	63,5	327,6	0,3	0	0	2,4	40,8	66	52,2	1,4	13002
6	Фиточай цветочный	200	0	0	7	27	0	0	0	0	9	5	8	1	21
Итого за прием пищи			40	50,25	142,66	1188,1	1,2	0,2	0,15	13,5	134	193	486,2	23,6	
<i>Завтрак 2</i>															
1	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,88	0,1	150	0	0,5	85	32,5	57,5	0	110001
Итого за прием пищи			2,25	0,5	20,25	107,88	0,1	150	0	0,5	85	32,5	57,5	0	
<i>Обед</i>															
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	150	1,5	18	3	181,5	0	15	0	3	34,5	19,5	57	3	1030
2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	300	6	12	9	201	0	12	0	0	57	42	171	6	2046
3	Мясо отварное (говядина)	120	33,92	5,28	0	172,16	0,1	0	2,48	0,04	25,9	38,7	278,7	2,8	7009
4	Соус сметанный	30	1	5,7	2,1	64,8	0	0,2	0,13	0,23	25,5	3,3	20,4	0,1	9005
5	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	12	50	347	0,4	0	0,06	3,7	27,1	112	163,8	3,8	8001

6	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
7	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
8	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (ягоды морож.)	200	0,2	0,04	18,3	56,92	0	40	0	0,14	19,2	8,1	13,52	0,28	10014
Итого за прием пищи			69,82	58,87	180,6	1535,08	1,7	67,4	2,67	10,6	273	324	844,3	19,3	

Полдник

1	Булочка сдобная собственного производства	100	8,00	7,43	52,93	302,86	0	2,79	0	0,93	11,1	9,29	49,21	0,93	13008
2	Сок фруктовый	200	0,8	0,4	23	93	0,2	40	0,01	0	32	22	22	0,6	147
Итого за прием пищи			8,8	7,83	75,93	395,86	0,2	42,8	0,01	0,93	43,1	31,3	71,21	1,53	

Ужин 1

1	Икра кабачковая для детского питания	100	2	9	8	119	0	7	0	0	41	15	37	1	1040
2	Птица отварная (цыплята)	150	37,5	24	1,5	411	0	6	0	0	0	3	208,5	3	7035
3	Изделия макаронные группы А отварные	200	8	8	38	268	0,1	0	0	10,1	8	10	46	2	8004
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Чай с сахаром	200	0	0	5	21	0	0	0	0	8	2	0	0	10031.03
Итого за прием пищи			62,8	63,35	150,86	1480,7	1,3	13,2	0,15	13,8	145	131	437,4	9,3	

Ужин 2

1	Биоогурт фруктовый 125 г	250	11	3	4	63	0	1	0	0	122	15	0	0	33
Итого за прием пищи			11	3	4	63	0	1	0	0	122	15	0	0	
Итого за день			183,7	183,8	574,3	4770,62	4,4	275	2,98	39,3	803	727	1897	53,7	

День 21 Воскресенье

Завтрак 1

1	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	250	10	12,5	57,5	390	0	0	0	0	250	55	267,5	0	4021
2	Изделие деликатесное из мяса (колбаса в/к,)	40	9,04	8,4	0	112	0	0	0	0	8,8	14	107,2	1,04	1005

3	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
4	Хлеб пшеничный первого сорта	60	9,6	3,6	63,5	327,6	0,3	0	0	2,4	40,8	66	52,2	1,4	13002
5	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
6	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,48	20,5	140	0,3	14	0	0	3,1	0,6	0	0,04	10019
Итого за прием пищи			37,24	47,13	165,66	1249,1	1,4	14,2	0,15	3,3	343	159	511,9	4,38	
<i>Завтрак 2</i>															
1	Киви	150	1,2	0,6	12,15	70,5	0	0,04	0,04	0,45	60	37,5	51	0,15	11001
Итого за прием пищи			1,2	0,6	12,15	70,5	0	0,04	0,04	0,45	60	37,5	51	0,15	
<i>Обед</i>															
1	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	150	1,5	10,5	12	154,5	0	9	0	1,5	48	28,5	54	1,5	1033
2	Щи по-уральски (с крупой)	300	2,28	5,79	7,68	108,33	0	14,8	0,03	0,3	60,5	25,6	60,48	0,84	2005
3	Шницель натуральный рубленый	150	24	34,5	15	496,5	0	0	0	0	18	39	211,5	3	7050
4	Рагу из овощей	200	3,56	9,23	14,96	392	0	13,3	0	0	54,9	39,6	93,07	1,43	8001
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Компот из плодов сухих витаминизированный (чернослив)	200	0,56	0,16	25,68	89,38	0,3	18,2	0,1	2	28,4	26,5	20	0,74	10026
Итого за прием пищи			47,44	68,8	166,46	1530	1,5	55,5	0,13	7,3	294	260	579	10,8	
<i>Полдник</i>															
1	Пряники	50	2,4	1,4	38,85	167,5	0,4	0	0	0	4,5	20,5	0	0,3	12003
2	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	102	0	14,8	0,01	0,4	34	12	36	0,6	147
Итого за прием пищи			3,8	1,8	61,65	269,5	0,4	14,8	0,01	0,4	38,5	32,5	36	0,9	
<i>Ужин 1</i>															
1	Салат из квашеной капусты	150	3,5	7,5	15	133,5	0	39	0	0	70,5	0	0	1,5	653
2	Рыба (филе), запеченная под соусом молочным	200	24	16	16	370	0,1	6	0	0,73	96	32	448	0	7004
3	Рис отварной	200	4	8	38	286	0	0	0,5	0	2	24	80	0	8002

4	Масло коровье сладкосливочное несоленое (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,15	0,2	4	0	6	0	9001
5	Хлеб пшеничный первого сорта	70	11,2	4,2	74,2	382,2	0,3	0	0	2,8	47,6	77	60,9	1,4	13002
6	Хлеб ржаной первого сорта	50	4	1,65	24	129,5	0,9	0,2	0	0,7	36,5	23,5	79	1,9	
7	Чай пакетированный с сахаром	200	0	0	5	21	0	0	0	0	8	2	0	0	10031.03
8	Мёд натуральный	40	0,32	0	32,12	131,2	0	0,8	0	0	5,6	1,2	7,2	0,32	
Итого за прием пищи			47,12	53,85	204,48	1603,4	1,3	46	0,65	4,43	270	160	681,1	5,12	
<i>Ужин 2</i>															
1	Кисломолочный напиток (кефир)	200	3	3	7	69	0	1	0	0	116	14	92	0	130
Итого за прием пищи			3	3	7	69	0	1	0	0	116	14	92	0	
Итого за день			139,8	175,18	617,4	4791,5	4,6	132	0,98	15,9	1122	663	1951	21,4	

Управляющая комбината питания

С.А. Нефёдова

