Примерное 24-х дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях в период 2013-2015 гг. города Москвы

Разработано Московским Государственным Университетом Технологий и управления им. К.Г. Разумовского

Директор института "ТМ" Шамская Т.В.

Изменение №3

с продлением срока использования меню в последующие года

Рацион для обучающихся 1-4 классов

Изменение №3

Меню 1-4 классы

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	г	ккал	B1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг		
День 1(понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная молочная	150	5,62	8,57	12,89	151,05	0,14	0,52	22,19	0,46	121,19	168,58	47,09	1,09	0,14	9,72	120209	120210
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	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	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:		**11,07**	**29,05**	**48,79**	**503,85**	**2,58**	**1,12**	**97,19**	**1,00**	**269,77**	**304,02**	**79,69**	**3,12**	**0,30**	**28,52**		
Обед																		
1	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,81	4,85	4,59	65,35	0,01	5,40	0,00	2,17	20,25	23,47	12,06	0,75	0,02	3,75	100403-1	100403-1
2	Щи из свежей капусты	200	2,46	2,45	5,97	55,15	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	110105	110106
3	Гуляш	80	11,52	1,28	2,64	68,16	0,04	1,18	7,20	0,32	11,05	106,66	14,81	1,56	0,09	4,21	120507	120508
4	Изделия макаронные отварные	120	6,55	8,48	38,52	256,58	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	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	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		**25,46**	**18,45**	**98,15**	**660,28**	**0,24**	**22,22**	**24,00**	**5,00**	**226,55**	**286,98**	**60,52**	**4,72**	**0,19**	**14,13**		
Полдник																		
1	Ватрушка с джемом	50	3,55	2,45	29,75	155,25	0,04	0,06	1,50	0,86	19,21	34,40	5,46	0,36	0,03	1,75	190301 190302	190303
2	Биойогурт фруктовый питьевой	180	7,38	2,70	10,62	102,60	0,05	1,08	18,00	0,00	223,20	171,00	27,00	0,18	0,27	16,20	230104	230104
	Итого:		**10,93**	**5,15**	**40,37**	**257,85**	**0,10**	**1,14**	**19,50**	**0,86**	**242,41**	**205,40**	**32,46**	**0,54**	**0,30**	**17,95**		
	Итого за день		**47,46**	**52,64**	**187,31**	**1421,98**	**2,91**	**24,48**	**140,69**	**6,87**	**738,72**	**796,40**	**172,67**	**8,38**	**0,80**	**60,59**		
День 2(вторник)																		
Завтрак																		
1	Сырники	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	Соус шоколадный	20	0,70	1,10	2,32	21,98	0,01	0,02	0,45	0,04	6,55	17,55	9,24	0,47	0,01	0,30	140209	140202
3	Чай с молоком с сахаром	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	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	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	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
	Итого:		**10,96**	**19,52**	**78,18**	**536,02**	**0,24**	**14,68**	**54,45**	**1,16**	**260,71**	**602,65**	**52,98**	**4,57**	**0,34**	**7,78**		
Обед																		
1	Сельдь с гарниром	60	2,42	3,46	8,33	74,26	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60	0,06	5,55	100612	100612
2	Солянка	200	3,47	4,83	2,30	65,89	0,04	2,74	6,00	1,06	51,38	62,14	10,54	0,85	0,05	3,03	110205	110206
3	Котлеты рубленные 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	120	2,15	13,68	14,46	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	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	160204
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:		**24,06**	**32,56**	**92,18**	**757,79**	**0,34**	**19,01**	**59,64**	**4,64**	**187,22**	**398,20**	**72,95**	**4,58**	**0,33**	**21,32**		

Полдник																		
1	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102	190103
2	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105	230105
	Итого:		**8,93**	**10,20**	**38,40**	**281,90**	**0,10**	**1,28**	**39,38**	**0,55**	**266,63**	**228,18**	**35,02**	**0,70**	**0,31**	**20,69**		
	Итого за день		**43,94**	**62,28**	**208,77**	**1575,71**	**0,68**	**34,97**	**153,48**	**6,35**	**714,55**	**1229,03**	**160,94**	**9,85**	**0,99**	**49,79**		
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	150	5,55	4,65	30,54	186,60	0,17	0,89	48,00	0,60	211,20	394,20	16,80	0,79	0,25	70,80	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	Пирожок с клубникой или Пирожок с клубничным джемом	50	3,50	1,20	27,50	134,80	0,05	12,67	4,01	0,51	22,26	37,34	7,07	0,50	0,04	1,72	190201 190202	190203
	Итого:		**10,55**	**6,43**	**84,30**	**437,64**	**0,25**	**13,56**	**52,01**	**1,45**	**242,11**	**454,11**	**26,47**	**1,58**	**0,29**	**72,52**		
Обед																		
1	Салат картофельный с растительным маслом	60	1,02	4,39	7,88	75,42	0,06	5,35	0,00	1,91	10,94	31,01	12,03	0,49	0,04	2,60	100541	100541
2	Борщ сибирский с говядиной	200	4,93	3,88	5,89	77,55	0,07	11,08	6,00	1,65	122,70	102,14	27,79	1,69	0,08	6,45	110103	110104
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	150	14,30	22,87	30,54	318,90	0,20	0,00	22,50	0,80	24,06	95,59	15,77	1,12	0,10	0,68	120529	120529
4	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
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:		**24,83**	**32,67**	**103,86**	**748,07**	**0,42**	**68,43**	**28,54**	**5,56**	**228,90**	**324,02**	**70,50**	**4,94**	**0,27**	**11,72**		
Полдник																		
1	Фиточай (см. приложение №2)	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
2	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00		
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	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:		**5,32**	**5,49**	**41,14**	**236,04**	**0,04**	**0,07**	**28,00**	**1,09**	**32,98**	**88,80**	**10,10**	**0,81**	**0,05**	**0,00**		
	Итого за день		**40,70**	**44,59**	**229,31**	**1421,75**	**0,71**	**82,06**	**108,55**	**8,10**	**503,98**	**866,93**	**107,08**	**7,33**	**0,61**	**84,23**		
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша пшенная молочная	150	4,34	7,76	20,15	167,68	0,16	0,34	17,55	0,14	80,44	135,73	37,63	1,05	0,09	7,00	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	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103	210103
	Итого:		**9,17**	**9,44**	**92,74**	**496,48**	**0,27**	**23,94**	**17,55**	**1,36**	**108,29**	**220,78**	**133,11**	**2,68**	**0,21**	**7,00**		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,63	9,09	6,22	109,91	0,02	9,84	0,00	4,04	54,67	14,12	8,06	0,55	0,02	1,43	100504	100504
2	Суп картофельный с рыбой	200	3,70	2,50	11,00	80,50	0,09	7,48	6,40	1,42	95,80	120,50	37,80	0,99	0,10	3,89	110314	110315
3	Бефстроганов	80	10,24	3,25	5,52	92,27	0,05	0,37	15,60	0,31	83,83	129,25	17,53	1,52	0,12	6,68	120505	120506
4	Изделия макаронные отварные	120	6,55	8,48	38,52	256,58	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401	130402
5	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	0,00	160237	160237

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:		**24,35**	**24,18**	**119,66**	**792,72**	**0,27**	**18,89**	**32,80**	**6,99**	**314,05**	**378,92**	**80,05**	**5,52**	**0,28**	**14,93**		
	Полдник																	
1	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	23,66	144,43	0,02	0,72	18,00	0,00	145,68	109,20	16,80	0,17	0,16	10,80	160104	160104
2	Булочка с цукатами или Булочка с изюмом	50	5,75	3,35	28,60	167,55	0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54	0,06	3,06	190104 190105	190106
	Итого:		**9,65**	**7,19**	**52,26**	**311,98**	**0,08**	**0,83**	**26,64**	**0,52**	**177,79**	**160,91**	**25,17**	**0,71**	**0,21**	**13,86**		
	Итого за день		**43,17**	**40,81**	**264,65**	**1601,18**	**0,63**	**43,66**	**76,99**	**8,88**	**600,12**	**760,61**	**238,33**	**8,90**	**0,70**	**35,79**		
	День 5 (пятница)																	
	Завтрак																	
1	Запеканка из творога	80	5,04	18,40	20,64	268,32	0,12	0,37	44,80	0,31	158,51	431,39	18,48	0,46	0,21	1,06	120305	120306
2	Молоко сгущенное 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	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
4	Чай с молоком с сахаром	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:		**8,54**	**29,36**	**54,41**	**516,16**	**0,16**	**0,71**	**85,00**	**0,77**	**247,46**	**514,16**	**30,08**	**0,83**	**0,32**	**6,46**		
	Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507	100507
2	Рассольник Ленинградский	200	1,89	4,54	10,72	90,68	0,09	7,42	6,00	1,05	56,56	61,20	21,27	0,79	0,07	4,30	110201	110202
3	Тефтели с рисом	80	8,08	3,30	13,04	114,14	0,04	0,00	0,00	0,24	7,64	108,72	16,70	1,43	0,08	3,53	120521	120522
4	Капуста тушеная	120	3,00	5,16	13,20	111,24	0,05	38,64	0,00	2,32	233,44	51,32	26,37	0,95	0,06	4,49	130201	130202
5	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	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	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	200103	200103
	Итого:		**18,00**	**21,34**	**89,25**	**622,52**	**0,30**	**60,34**	**6,00**	**7,80**	**435,11**	**395,77**	**108,47**	**5,47**	**0,29**	**21,10**		
	Полдник																	
1	Какао-напиток на молоке	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
2	Пирожок с вишней или Пирожок с вишневым джемом	50	3,90	1,95	28,00	145,15	0,05	0,06	3,75	0,45	18,30	32,60	5,59	0,34	0,03	1,45	190213 190214	190215
	Итого:		**13,30**	**10,45**	**38,83**	**305,61**	**0,07**	**0,60**	**17,25**	**0,47**	**132,80**	**140,70**	**35,19**	**1,36**	**0,15**	**9,55**		
	Итого за день		**39,84**	**61,15**	**182,50**	**1444,29**	**0,53**	**61,65**	**108,25**	**9,03**	**815,37**	**1050,63**	**173,73**	**7,66**	**0,76**	**37,11**		
	День 6 (суббота)																	
	Завтрак																	
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	150	5,55	4,65	30,54	186,60	0,17	0,89	48,00	0,60	211,20	394,20	16,80	0,79	0,25	70,80	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	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,05	0,00	30,05	0,57	15,87	44,37	7,12	0,72	0,06	2,97	170601	170602
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:		**10,60**	**15,73**	**82,45**	**514,14**	**0,24**	**0,89**	**78,05**	**1,51**	**235,72**	**461,14**	**26,52**	**1,80**	**0,46**	**73,77**		
	Обед																	
1	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	60	0,89	4,25	2,41	57,11	0,02	19,74	0,00	1,92	82,37	18,48	8,56	0,34	0,02	1,69	100202-1	100202-1
2	Бульон куриный	180	1,62	3,96	2,34	51,48	0,04	3,60	0,00	0,04	5,40	20,88	8,28	0,32	0,03	1,80	110501	110502
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,01	0,00	0,02	0,12	14,68	39,15	2,62	0,53	0,09	4,00	120304	120304

4	Шницель рубленный из говядины	100	12,00	10,40	6,00	165,60	0,08	0,00	0,00	2,07	14,92	171,84	20,96	2,47	0,13	5,60	120525	120526
5	Соус томатный	30	0,48	0,00	2,10	16,77	0,01	3,56	3,15	0,11	2,77	7,49	4,53	0,21	0,02	0,20	140101	140102
6	Картофель отварной	120	2,33	5,41	18,63	132,43	0,14	12,00	7,20	0,14	20,50	70,51	27,73	1,10	0,10	6,22	130103	130104
7	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	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	160223	160223
8	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28	0,00	0,00		
9	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
10	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:		**24,63**	**27,34**	**88,00**	**710,80**	**0,37**	**42,90**	**10,37**	**5,11**	**214,33**	**411,54**	**89,49**	**8,92**	**0,42**	**21,51**		
	Полдник																	
1	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
2	Бутерброд с колбасой полукопченой	40	4,94	8,38	10,32	136,40	0,05	0,00	0,00	0,46	10,70	59,60	7,00	0,84	0,04	1,40	100103	100103
3	Биойогурт фруктовый	100	4,10	1,50	5,90	57,00	0,03	0,60	10,00	0,00	124,00	95,00	15,00	0,10	0,15	9,00		
	Итого:		**9,04**	**9,88**	**32,20**	**257,24**	**0,08**	**0,60**	**10,00**	**0,46**	**135,18**	**154,60**	**22,00**	**0,99**	**0,19**	**10,40**		
	Итого за день		**44,27**	**52,95**	**202,65**	**1482,18**	**0,70**	**44,38**	**98,42**	**7,09**	**585,23**	**1027,28**	**138,01**	**11,70**	**1,06**	**105,68**		
	Итого за 6 дней		**43,23**	**52,40**	**212,5**	**1491,18**	**1,03**	**48,53**	**114,40**	**7,72**	**659,66**	**955,15**	**165,13**	**8,97**	**0,82**	**62,20**		
	День 7 (понедельник)																	
	Завтрак																	
1	Каша манная молочная	150	4,19	8,47	21,29	178,37	0,05	0,61	24,30	0,38	129,92	113,31	18,52	0,36	0,14	9,45	120205	120206
2	Фиточай (см. приложение №2)	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	Булочка с шоколадом или Булочка Любимая	50	5,65	4,00	27,10	167,00	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107 190108	190109
4	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	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:		**10,56**	**13,01**	**82,92**	**493,81**	**0,15**	**9,71**	**31,21**	**1,68**	**194,11**	**194,82**	**48,17**	**5,09**	**0,26**	**14,31**		
	Обед																	
1	Салат из моркови с сахаром	60	0,71	4,25	5,57	64,05	0,03	2,73	0,00	2,07	14,80	30,11	20,75	0,39	0,04	2,73	100302	100302
2	Суп из овощей	200	2,90	5,70	7,94	93,42	0,09	16,24	10,00	4,57	136,81	59,80	23,77	0,87	0,08	5,24	110305	110306
3	Биточки рубленные 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	Рис отварной	120	3,88	5,50	42,34	235,44	0,03	0,00	10,80	0,20	4,90	63,91	21,07	0,44	0,02	0,91	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	160205
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:		**22,51**	**23,15**	**116,83**	**766,61**	**0,28**	**40,42**	**69,30**	**8,74**	**256,39**	**369,89**	**92,72**	**4,20**	**0,29**	**16,58**		
	Полдник																	
1	Напиток молочный	200	3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	15,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10	0,13	9,00	160236	160236
2	Кекс с цукатами или Кекс творожный	50	1,30	8,75	27,20	200,55	0,04	0,03	30,01	0,53	12,73	37,75	5,82	0,53	0,06	2,97	170607 170606	170603
	Итого:		**4,30**	**11,95**	**44,10**	**309,35**	**0,06**	**0,63**	**45,01**	**0,53**	**133,73**	**128,75**	**19,82**	**0,63**	**0,19**	**11,97**		
	Итого за день		**37,37**	**48,11**	**243,85**	**1569,77**	**0,49**	**50,76**	**145,52**	**10,95**	**584,23**	**693,46**	**160,71**	**9,92**	**0,74**	**42,86**		
	День 8 (вторник)																	
	Завтрак																	
1	Омлет натуральный, запеченный	150	15,02	8,04	10,75	175,37	0,09	0,27	15,86	0,71	118,07	257,80	19,88	2,87	0,56	26,82	120301	120322
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	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	Изделие деликатесное из мяса (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	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:		**24,83**	**16,20**	**46,50**	**434,27**	**2,53**	**0,87**	**30,86**	**1,05**	**266,65**	**389,44**	**59,48**	**5,38**	**0,69**	**45,22**		
							Обед											
1	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,95	6,06	4,88	77,76	0,02	5,70	0,00	2,70	28,78	25,88	12,51	0,76	0,02	3,87	100402	100402
2	Суп крестьянский с крупой	200	2,71	3,59	8,25	75,52	0,05	12,52	6,00	1,97	111,55	59,28	17,57	0,64	0,05	2,92	110322	110323
3	Гуляш из мяса птицы	80	9,88	3,20	2,72	79,20	0,03	1,68	30,40	0,05	9,40	70,24	9,09	0,73	0,07	2,62	120601	120602
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,08	6,52	32,61	213,39	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69	0,08	2,36	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	0,17	0,00	0,00	160229	160207
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:		**22,38**	**20,19**	**102,09**	**676,67**	**0,32**	**29,50**	**47,20**	**5,69**	**219,72**	**346,03**	**130,11**	**5,85**	**0,23**	**13,76**		
							Полдник											
1	Брушетта	50	5,85	3,10	18,25	124,30	0,06	1,37	33,29	0,66	39,81	99,71	11,52	0,73	0,07	2,08	230464	190216
2	Чай с молоком с сахаром	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
	Итого:		**7,05**	**4,38**	**36,11**	**212,14**	**0,07**	**1,61**	**39,29**	**0,66**	**92,16**	**141,87**	**17,12**	**0,81**	**0,12**	**5,68**		
	Итого за день		**54,27**	**40,77**	**184,70**	**1323,09**	**2,91**	**31,99**	**117,36**	**7,40**	**578,52**	**877,35**	**206,71**	**12,05**	**1,05**	**64,67**		
							День 9 (среда)											
							Завтрак											
1	Каша овсяная молочная	150	5,62	8,57	12,89	151,05	0,14	0,52	22,19	0,46	121,19	168,58	47,09	1,09	0,14	9,72	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 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	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:		**9,60**	**28,60**	**39,31**	**453,29**	**0,16**	**0,59**	**108,19**	**1,05**	**154,23**	**248,95**	**53,19**	**1,52**	**0,20**	**11,52**		
							Обед											
1	Салат из моркови и свежих огурцов	60	1,08	4,47	7,08	73,07	0,05	4,37	0,00	1,98	14,03	36,61	16,15	0,51	0,04	2,48	100307-1	100307-1
2	Суп куриный	200	7,30	3,30	7,80	90,10	0,06	5,23	9,43	1,06	19,97	58,85	17,46	0,79	0,06	3,33	110303	110304
3	Рыба (филе) припущенная	120	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	120	2,15	13,68	14,46	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	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	160204
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:		**38,08**	**23,70**	**90,40**	**727,23**	**0,44**	**21,15**	**34,51**	**5,35**	**652,06**	**1004,47**	**113,92**	**4,14**	**0,33**	**212,59**		
							Полдник											
1	Пирожок с яблоком или Пирожок с яблочным джемом	50	3,65	1,50	27,50	138,10	0,05	0,15	4,01	0,47	22,86	37,19	7,07	0,56	0,04	1,72	190204 190205	190206
2	Какао-напиток на молоке	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
	Итого:		**13,05**	**10,00**	**38,33**	**298,56**	**0,07**	**0,69**	**17,51**	**0,48**	**137,36**	**145,29**	**36,67**	**1,58**	**0,16**	**9,82**		
	Итого за день		**60,73**	**62,30**	**168,04**	**1479,08**	**0,68**	**22,43**	**160,20**	**6,88**	**943,65**	**1398,71**	**203,79**	**7,23**	**0,69**	**233,93**		
							День 10 (четверг)											
							Завтрак											
1	Сырники	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	Соус ягодный	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	Фиточай (см. приложение №2)	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	Гемотоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	1,20	0,60	15,14	70,80	0,01	0,00	20,00	0,00	2,00	6,60	0,40	0,12	0,04	0,00		
	Итого:		**9,86**	**17,18**	**79,30**	**511,28**	**0,19**	**0,42**	**68,00**	**0,85**	**182,22**	**534,13**	**25,94**	**1,13**	**0,30**	**1,08**		
	Обед																	
1	Салат Осенний	60	1,07	3,15	7,55	63,06	0,05	5,70	0,00	1,42	15,99	33,68	15,88	0,64	0,04	3,45	100516	100516
2	Суп картофельный с фрикадельками	200	6,94	3,65	15,73	123,53	0,11	9,00	0,00	1,00	21,38	115,41	27,75	1,71	0,12	6,65	110311	110312
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	150	14,30	22,87	30,54	318,90	0,20	0,00	22,50	0,80	24,06	95,59	15,77	1,12	0,10	0,68	120529	120529
4	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	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:		**25,54**	**30,53**	**112,21**	**758,95**	**0,41**	**15,90**	**22,50**	**3,79**	**128,75**	**323,37**	**69,39**	**5,24**	**0,28**	**12,77**		
	Полдник																	
1	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,05	0,00	30,05	0,57	15,87	44,37	7,12	0,72	0,06	2,97	170601	170602
2	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105	230105
	Итого:		**9,55**	**16,90**	**35,05**	**331,30**	**0,09**	**1,20**	**60,05**	**0,57**	**257,87**	**226,37**	**35,12**	**0,92**	**0,32**	**20,97**		
	Итого за день		**44,95**	**64,61**	**226,56**	**1601,53**	**0,70**	**17,52**	**150,55**	**5,21**	**568,84**	**1083,87**	**130,45**	**7,29**	**0,90**	**34,82**		
	День 11 (пятница)																	
	Завтрак																	
1	Каша пшенная молочная	150	4,34	7,76	20,15	167,68	0,16	0,34	17,55	0,14	80,44	135,73	37,63	1,05	0,09	7,00	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	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103	210103
	Итого:		**9,17**	**9,44**	**92,74**	**496,48**	**0,27**	**23,94**	**17,55**	**1,36**	**108,29**	**220,78**	**133,11**	**2,68**	**0,21**	**7,00**		
	Обед																	
1	Сельдь с гарниром	60	2,42	3,46	8,33	74,26	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60	0,06	5,55	100612	100612
2	Суп картофельный с горохом	200	7,25	1,93	20,65	129,05	0,19	4,94	0,00	2,11	32,63	93,07	30,92	1,67	0,06	3,27	110307-1	110308-1
3	Плов мясной	150	9,30	9,60	15,45	189,90	0,09	3,40	20,70	0,59	19,61	202,09	40,20	2,57	0,14	6,76	120550	120551
4	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
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:		**23,09**	**16,37**	**90,86**	**608,24**	**0,41**	**13,44**	**21,90**	**4,75**	**130,41**	**448,95**	**95,80**	**5,99**	**0,29**	**17,58**		
	Полдник																	
1	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103	230103
2	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102	190103
	Итого:		**8,73**	**8,80**	**37,00**	**267,90**	**0,14**	**1,48**	**49,38**	**0,55**	**264,63**	**226,18**	**35,02**	**0,70**	**0,39**	**20,69**		
	Итого за день		**40,98**	**34,61**	**220,59**	**1372,62**	**0,82**	**38,85**	**88,83**	**6,66**	**503,33**	**895,91**	**263,93**	**9,37**	**0,89**	**45,27**		
	День12(суббота)																	
	Завтрак																	
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	150	5,55	4,65	30,54	186,60	0,17	0,89	48,00	0,60	211,20	394,20	16,80	0,79	0,25	70,80	120215	120215
2	Кекс с цукатами или Кекс творожный	50	1,30	8,75	27,20	200,55	0,04	0,03	30,01	0,53	12,73	37,75	5,82	0,53	0,06	2,97	170607 170606	170603
3	Какао-напиток на молоке	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
	Итого:		**16,25**	**21,90**	**68,57**	**547,61**	**0,23**	**1,46**	**91,51**	**1,15**	**338,43**	**540,05**	**52,22**	**2,34**	**0,43**	**81,87**		
	Обед																	

1	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,78	82,11	0,02	15,40	0,00	2,71	96,90	19,14	10,37	0,36	0,02	1,81	100201	100201
2	Солянка	200	3,47	4,83	2,30	65,89	0,04	2,74	6,00	1,06	51,38	62,14	10,54	0,85	0,05	3,03	110205	110206
3	Печень тушеная (говяжья)	60	10,02	4,68	4,50	100,20	0,26	28,12	4943,76	0,77	172,69	298,79	15,47	5,90	1,87	11,23	120515	120516
4	Соус сметанный	30	0,48	1,68	1,47	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	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,08	6,52	32,61	213,39	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69	0,08	2,36	130309	130310
6	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	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:		**24,52**	**24,64**	**87,75**	**672,45**	**0,58**	**55,33**	**4983,06**	**5,80**	**523,28**	**616,06**	**150,18**	**11,23**	**2,11**	**25,07**		
	Полдник																	
1	Ватрушка с джемом	50	3,55	2,45	29,75	155,25	0,04	0,06	1,50	0,86	19,21	34,40	5,46	0,36	0,03	1,75	190301 190302	190303
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
	Итого:		**3,55**	**2,45**	**45,73**	**219,09**	**0,04**	**0,06**	**1,50**	**0,86**	**23,15**	**40,16**	**5,46**	**0,41**	**0,03**	**1,75**		
	Итого за день		**44,32**	**48,99**	**202,05**	**1439,15**	**0,86**	**56,85**	**5076,07**	**7,80**	**884,86**	**1196,27**	**207,87**	**13,99**	**2,57**	**108,69**		
	Итого за 6 дней		**47,10**	**49,90**	**207,6**	**1464,21**	**1,08**	**36,40**	**956,42**	**7,49**	**677,24**	**1024,26**	**195,58**	**9,97**	**1,14**	**88,37**		
	День 13 (понедельник)																	
	Завтрак																	
1	Каша манная молочная	150	4,19	8,47	21,29	178,37	0,05	0,61	24,30	0,38	129,92	113,31	18,52	0,36	0,14	9,45	120205	120206
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	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:		**9,56**	**20,70**	**57,12**	**456,37**	**2,49**	**1,21**	**69,30**	**0,82**	**277,30**	**246,85**	**51,12**	**2,37**	**0,29**	**27,35**		
	Обед																	
1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,63	9,09	6,22	109,91	0,02	9,84	0,00	4,04	54,67	14,12	8,06	0,55	0,02	1,43	100504	100504
2	Суп из овощей	200	2,90	5,70	7,94	93,42	0,09	16,24	10,00	4,57	136,81	59,80	23,77	0,87	0,08	5,24	110305	110306
3	Котлеты рубленные из мяса (говядина)	100	12,16	9,60	11,27	180,12	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	120	6,55	8,48	38,52	256,58	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	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	160204
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:		**24,86**	**33,67**	**114,74**	**861,23**	**0,29**	**26,08**	**20,80**	**11,79**	**274,06**	**330,30**	**64,90**	**5,23**	**0,24**	**14,49**		
	Полдник																	
1	Пирожок с рисом и яйцом	50	4,25	3,45	20,75	131,05	0,05	0,07	5,40	0,50	21,34	44,96	8,37	0,45	0,04	2,06	190207 190208	190209
2	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105	230105
	Итого:		**10,25**	**9,85**	**30,15**	**251,05**	**0,09**	**1,27**	**35,40**	**0,50**	**263,34**	**226,96**	**36,37**	**0,65**	**0,30**	**20,06**		
	Итого за день		**44,67**	**64,22**	**202,01**	**1568,65**	**2,88**	**28,56**	**125,50**	**13,11**	**814,70**	**804,11**	**152,38**	**8,25**	**0,83**	**61,90**		
	День 14 (вторник)																	
	Завтрак																	
1	Запеканка из творога	80	5,04	18,40	20,64	268,32	0,12	0,37	44,80	0,31	158,51	431,39	18,48	0,46	0,21	1,06	120305	120306
2	Молоко сгущенное 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	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	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
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:		**9,62**	**22,78**	**52,57**	**455,12**	**0,15**	**2,14**	**75,00**	**0,73**	**221,46**	**530,74**	**28,46**	**0,89**	**0,29**	**1,96**		
	Обед																	
1	Салат Мозаика	60	1,72	4,42	6,09	71,34	0,05	4,21	0,01	1,73	22,17	41,08	15,13	0,57	0,06	3,76	100515-1	100515-1
2	Суп картофельный с фрикадельками	200	6,94	3,65	15,73	123,53	0,11	9,00	0,00	1,00	21,38	115,41	27,75	1,71	0,12	6,65	110311	110312
3	Рыба (филе) припущенная	120	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	120	2,15	13,68	14,46	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101	130102
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	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	160223	160223
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:		**38,85**	**23,64**	**76,63**	**676,13**	**0,49**	**28,76**	**25,09**	**4,89**	**670,43**	**1062,71**	**128,59**	**7,63**	**0,43**	**217,19**		
	Полдник																	
1	Бутерброд сложный (колбаса п/к)	50	5,62	15,68	10,38	205,60	0,04	0,07	56,00	0,55	30,90	94,10	8,30	0,66	0,06	1,60	100104-1	100104-1
2	Фиточай (см. приложение №2)	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
	Итого:		**5,62**	**15,68**	**26,36**	**269,44**	**0,04**	**0,07**	**56,00**	**0,55**	**31,38**	**94,10**	**8,30**	**0,71**	**0,06**	**1,60**		
	Итого за день		**54,09**	**62,10**	**155,57**	**1400,69**	**0,68**	**30,97**	**156,09**	**6,17**	**923,26**	**1687,55**	**165,35**	**9,23**	**0,78**	**220,75**		
	День 15 (среда)																	
	Завтрак																	
1	Омлет, смешанный с ветчиной	150	27,85	18,18	15,26	335,94	0,08	0,23	14,72	0,62	103,44	222,18	24,91	3,08	0,48	24,72	120303	120324
2	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28	0,00	0,00		
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	23,66	144,43	0,02	0,72	18,00	0,00	145,68	109,20	16,80	0,17	0,16	10,80	160104	160104
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:		**33,41**	**22,62**	**65,22**	**597,97**	**0,12**	**0,95**	**32,72**	**0,96**	**258,82**	**350,58**	**45,51**	**3,76**	**0,65**	**35,52**		
	Обед																	
1	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,81	4,85	4,59	65,35	0,01	5,40	0,00	2,17	20,25	23,47	12,06	0,75	0,02	3,75	100403-1	100403-1
2	Суп с лапшой	200	4,72	2,20	12,40	88,28	0,04	1,20	2,72	2,93	12,16	26,87	7,10	0,49	0,02	0,88	110320	110321
3	Гуляш из мяса птицы	80	9,88	3,20	2,72	79,20	0,03	1,68	30,40	0,05	9,40	70,24	9,09	0,73	0,07	2,62	120601	120602
4	Рис отварной	120	3,88	5,50	42,34	235,44	0,03	0,00	10,80	0,20	4,90	63,91	21,07	0,44	0,02	0,91	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	160205
6	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	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
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:		**23,97**	**17,69**	**136,84**	**807,67**	**0,23**	**42,44**	**43,92**	**6,56**	**131,39**	**285,89**	**73,79**	**6,84**	**0,19**	**12,96**		
	Полдник																	
1	Брушетта	50	5,85	3,10	18,25	124,30	0,06	1,37	33,29	0,66	39,81	99,71	11,52	0,73	0,07	2,08	230464	190216
2	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
	Итого:		**5,85**	**3,10**	**34,23**	**188,14**	**0,06**	**1,37**	**33,29**	**0,66**	**40,29**	**99,71**	**11,52**	**0,77**	**0,07**	**2,08**		
	Итого за день		**63,23**	**43,41**	**236,29**	**1593,78**	**0,40**	**44,76**	**109,94**	**8,18**	**430,50**	**736,17**	**130,82**	**11,38**	**0,90**	**50,56**		
	День 16 (четверг)																	
	Завтрак																	
1	Каша манная молочная	150	4,19	8,47	21,29	178,37	0,05	0,61	24,30	0,38	129,92	113,31	18,52	0,36	0,14	9,45	120205	120206
2	Какао-напиток на молоке	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	Пирожок с капустой и яйцом	50	4,25	2,45	21,45	124,85	0,06	4,56	3,76	0,95	49,29	46,68	8,68	0,55	0,05	2,81	190210 190211	190212
4	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	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:		**18,56**	**19,96**	**72,11**	**548,28**	**0,17**	**14,71**	**41,56**	**2,06**	**327,90**	**296,88**	**78,40**	**6,07**	**0,38**	**22,16**		
	Обед																	

1	Салат картофельный с растительным маслом	60	1,02	4,39	7,88	75,42	0,06	5,35	0,00	1,91	10,94	31,01	12,03	0,49	0,04	2,60	100541	100541
2	Суп-пюре куриный	200	6,58	6,87	17,23	157,17	0,05	1,03	27,55	0,39	34,47	70,86	10,91	0,64	0,07	3,58	110407-1	110408-1
3	Азу из говядины	80	11,36	0,96	4,48	72,00	0,05	3,05	0,00	2,08	14,68	113,71	16,60	1,68	0,09	4,43	120503	120504
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,08	6,52	32,61	213,39	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69	0,08	2,36	130309	130310
5	Кисель абрикосовый	200	0,01	0,00	36,36	144,31	0,00	0,58	0,00	0,19	8,75	9,71	2,16	0,14	0,00	0,00	160228	160219
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:		**27,67**	**19,55**	**118,72**	**761,09**	**0,37**	**10,00**	**38,35**	**5,45**	**133,07**	**412,08**	**129,29**	**6,51**	**0,29**	**14,97**		
	Полдник																	
1	Биойогурт фруктовый питьевой	180	7,38	2,70	10,62	102,60	0,05	1,08	18,00	0,00	223,20	171,00	27,00	0,18	0,27	16,20	230104	230104
2	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102	190103
	Итого:		**10,31**	**6,50**	**39,62**	**264,50**	**0,11**	**1,16**	**27,38**	**0,55**	**247,83**	**217,18**	**34,02**	**0,68**	**0,32**	**18,89**		
	Итого за день		**56,54**	**46,01**	**230,45**	**1573,86**	**0,65**	**25,86**	**107,29**	**8,05**	**708,80**	**926,15**	**241,71**	**13,26**	**0,99**	**56,02**		
	День 17 (пятница)																	
	Завтрак																	
1	Каша пшенная молочная	150	4,34	7,76	20,15	167,68	0,16	0,34	17,55	0,14	80,44	135,73	37,63	1,05	0,09	7,00	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	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	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00		
5	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:		**7,42**	**18,55**	**61,38**	**442,12**	**0,20**	**0,34**	**49,55**	**1,28**	**96,09**	**178,20**	**44,23**	**1,78**	**0,12**	**7,90**		
	Обед																	
1	Салат из сборных овощей	60	0,83	6,05	2,84	69,78	0,02	10,95	0,00	2,77	63,47	21,59	12,73	0,36	0,03	1,95	100509	100509
2	Борщ с капустой и картофелем	200	2,17	3,90	8,06	75,40	0,04	11,90	6,00	1,03	89,97	42,67	19,27	0,89	0,05	4,58	110101	110102
3	Печень тушеная (говяжья)	60	10,02	4,68	4,50	100,20	0,26	28,12	4943,76	0,77	172,69	298,79	15,47	5,90	1,87	11,23	120515	120516
4	Соус сметанный	30	0,48	1,68	1,47	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	120	6,55	8,48	38,52	256,58	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	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	0,17	0,00	0,00	160229	160207
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:		**22,81**	**25,62**	**109,03**	**755,68**	**0,45**	**60,64**	**4983,06**	**5,94**	**517,04**	**483,93**	**67,20**	**8,94**	**2,00**	**22,12**		
	Полдник																	
1	Пирожок с клубникой или Пирожок с клубничным джемом	50	3,50	1,20	27,50	134,80	0,05	12,67	4,01	0,51	22,26	37,34	7,07	0,50	0,04	1,72	190201 190202	190203
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102	230102
	Итого:		**11,30**	**6,20**	**35,90**	**242,80**	**0,05**	**13,27**	**44,01**	**0,51**	**270,26**	**221,34**	**35,07**	**0,70**	**0,30**	**1,72**		
	Итого за день		**41,53**	**50,36**	**206,31**	**1440,60**	**0,69**	**74,25**	**5076,62**	**7,73**	**883,38**	**883,47**	**146,50**	**11,41**	**2,41**	**31,74**		
	День 18 (Суббота)																	
	Завтрак																	
1	Запеканка из творога	80	5,04	18,40	20,64	268,32	0,12	0,37	44,80	0,31	158,51	431,39	18,48	0,46	0,21	1,06	120305	120306
2	Соус ягодный	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	Изделие деликатесное из мяса (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	Кофейный напиток злаковый на молоке	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
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:		**15,01**	**26,56**	**60,29**	**543,46**	**2,56**	**0,97**	**59,80**	**0,65**	**307,42**	**563,03**	**58,08**	**3,00**	**0,35**	**19,46**		

Обед																		
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501	100501
2	Рассольник домашний	200	2,65	3,59	8,36	75,75	0,09	12,62	6,00	1,03	86,36	55,56	22,79	0,85	0,07	4,90	110203	110204
3	Тефтели рыбные	80	9,28	4,16	11,84	121,92	0,07	1,40	9,00	0,80	213,77	312,27	21,16	0,56	0,06	77,06	120403	120404
4	Пюре картофельное	120	2,15	13,68	14,46	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101	130102
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	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	160223	160223
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:		**21,16**	**29,12**	**90,76**	**711,23**	**0,41**	**33,11**	**25,44**	**5,75**	**440,02**	**572,16**	**100,65**	**6,79**	**0,30**	**93,96**		
Полдник																		
1	Чай с молоком с сахаром	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
2	Кекс с шоколадом	50	3,45	11,00	24,00	208,80	0,05	0,00	30,01	0,56	17,22	70,87	25,62	1,65	0,07	3,20	170604	170605
	Итого:		**4,65**	**12,28**	**41,86**	**296,64**	**0,05**	**0,24**	**36,01**	**0,56**	**69,57**	**113,04**	**31,22**	**1,74**	**0,12**	**6,80**		
	Итого за день		**40,82**	**67,96**	**192,91**	**1551,33**	**3,03**	**34,31**	**121,25**	**6,95**	**817,01**	**1248,23**	**189,95**	**11,52**	**0,77**	**120,22**		
	Итого за 6 дней		**50,15**	**55,68**	**203,9**	**1521,49**	**1,39**	**39,79**	**949,45**	**8,37**	**762,94**	**1047,61**	**171,12**	**10,84**	**1,12**	**90,20**		
День 19 (Понедельник)																		
Завтрак																		
1	Изделия колбасные вареные (сардельки) для школьного питания отварные	98	11,17	17,84	1,27	210,70	0,04	0,00	0,00	0,39	25,48	128,38	15,68	1,76	0,09	6,86	120502	120502
2	Капуста тушеная	100	2,50	4,30	11,00	92,70	0,04	32,20	0,00	1,94	194,53	42,77	21,98	0,79	0,05	3,74	130201	130202
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	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	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	90	0,72	0,18	6,75	34,20	0,05	34,20	0,00	0,18	31,50	15,30	9,90	0,09	0,03	0,00	**210106**	**210106**
	Итого:		**15,93**	**22,90**	**45,41**	**455,20**	**0,16**	**68,00**	**0,00**	**2,86**	**261,76**	**209,90**	**50,64**	**2,96**	**0,17**	**10,60**		
Обед																		
1	Салат из капусты белокачанной и свеклы	60	1,00	4,25	3,38	56,25	0,02	14,20	0,00	1,91	85,55	20,13	10,28	0,48	0,02	2,38	100207-1	100207-1
2	Суп-пюре овощной	190	3,23	3,42	10,07	83,98	0,05	7,90	8,55	0,17	61,46	47,47	15,51	0,48	0,06	4,14	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	16,88	1,84	1,44	89,84	0,07	0,00	0,00	0,50	12,63	233,42	27,37	3,36	0,19	8,68	120509	120510
5	Соус томатный	30	0,48	0,00	2,10	16,77	0,01	3,56	3,15	0,11	2,77	7,49	4,53	0,21	0,02	0,20	140101	140102
6	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,08	6,52	32,61	213,39	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69	0,08	2,36	130309	130310
7	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
8	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		**33,31**	**17,98**	**116,50**	**773,90**	**0,42**	**77,66**	**22,54**	**4,48**	**246,50**	**535,79**	**154,46**	**9,03**	**0,42**	**19,77**		
Полдник																		
1	Пирожок с вишней или Пирожок с вишневым джемом	50	3,90	1,95	28,00	145,15	0,05	0,06	3,75	0,45	18,30	32,60	5,59	0,34	0,03	1,45	190213 190214	190215
2	Какао-напиток на молоке	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
	Итого:		**13,30**	**10,45**	**38,83**	**305,61**	**0,07**	**0,60**	**17,25**	**0,47**	**132,80**	**140,70**	**35,19**	**1,36**	**0,15**	**9,55**		
	Итого за день		**62,54**	**51,33**	**200,73**	**1534,71**	**0,65**	**146,26**	**39,79**	**7,80**	**641,06**	**886,38**	**240,28**	**13,34**	**0,75**	**39,92**		

День 20 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Сырники	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	Соус шоколадный	20	0,70	1,10	2,32	21,98	0,01	0,02	0,45	0,04	6,55	17,55	9,24	0,47	0,01	0,30	140209	140202
3	Фиточай (см. приложение №2)	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 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:		**9,28**	**25,93**	**62,66**	**521,02**	**0,19**	**0,44**	**78,45**	**0,98**	**187,64**	**546,98**	**34,78**	**1,47**	**0,27**	**2,28**		
Обед																		
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	60	1,05	4,40	8,03	76,04	0,06	5,85	0,00	1,92	11,44	31,58	13,11	0,49	0,04	2,82	100544	100544
2	Суп картофельный с фасолью	200	3,70	2,10	10,10	74,10	0,11	5,20	0,00	1,91	66,52	86,60	23,71	1,08	0,06	3,85	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	120	2,28	2,76	13,08	86,28	0,09	9,28	0,00	2,82	21,65	56,76	26,12	0,87	0,07	4,45	130203	130204
5	Напиток яблочный	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	160230
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
8	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28	0,00	0,00		
	Итого:		**21,77**	**19,14**	**100,25**	**661,40**	**0,38**	**23,44**	**65,26**	**8,58**	**202,41**	**432,53**	**92,64**	**5,67**	**0,39**	**23,75**		
Полдник																		
1	Булочка с шоколадом или Булочка Любимая	50	5,65	4,00	27,10	167,00	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107 190108	190109
2	Молоко	180	5,40	5,76	8,46	108,00	0,04	1,08	27,00	0,00	217,80	163,80	25,20	0,18	0,23	16,20	230105	230105
	Итого:		**11,05**	**9,76**	**35,56**	**275,00**	**0,10**	**1,18**	**33,91**	**0,59**	**247,31**	**216,52**	**33,25**	**0,72**	**0,29**	**19,26**		
	Итого за день		**42,10**	**54,83**	**198,47**	**1457,42**	**0,67**	**25,05**	**177,62**	**10,15**	**637,36**	**1196,03**	**160,66**	**7,85**	**0,96**	**45,29**		
День 21 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная молочная	150	5,62	8,57	12,89	151,05	0,14	0,52	22,19	0,46	121,19	168,58	47,09	1,09	0,14	9,72	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	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,05	0,00	30,05	0,57	15,87	44,37	7,12	0,72	0,06	2,97	170601	170602
	Итого:		**12,17**	**20,23**	**75,08**	**530,99**	**0,23**	**0,52**	**52,23**	**1,71**	**150,40**	**252,32**	**59,41**	**2,34**	**0,22**	**12,69**		
Обед																		
1	Сельдь с гарниром	60	2,42	3,46	8,33	74,26	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60	0,06	5,55	100612	100612
2	Борщ сибирский с говядиной	200	4,93	3,88	5,89	77,55	0,07	11,08	6,00	1,65	122,70	102,14	27,79	1,69	0,08	6,45	110103	110104
3	Голубцы ленивые	150	12,00	15,00	10,95	226,80	0,07	33,09	3,00	2,64	233,80	126,29	32,95	1,87	0,11	6,24	120542	120543
4	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	160205
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
7	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103	210103
	Итого:		**25,27**	**24,23**	**122,16**	**811,01**	**0,34**	**91,43**	**10,21**	**6,95**	**449,98**	**429,42**	**176,91**	**6,61**	**0,38**	**20,24**		
Полдник																		
1	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00		
2	Напиток молочный	200	3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	15,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10	0,13	9,00	160236	160236
	Итого:		**4,50**	**5,16**	**31,78**	**192,20**	**0,04**	**0,60**	**17,00**	**0,70**	**126,80**	**109,00**	**18,00**	**0,52**	**0,14**	**9,00**		
	Итого за день		**41,94**	**49,62**	**229,02**	**1534,19**	**0,61**	**92,55**	**79,44**	**9,37**	**727,18**	**790,74**	**254,32**	**9,47**	**0,74**	**41,93**		
День 22 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет, смешанный с ветчиной	150	27,85	18,18	15,26	335,94	0,08	0,23	14,72	0,62	103,44	222,18	24,91	3,08	0,48	24,72	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:		**31,71**	**21,71**	**41,65**	**489,94**	**0,10**	**1,90**	**40,72**	**1,01**	**135,69**	**299,62**	**31,49**	**3,49**	**0,52**	**24,72**		
	Обед																	
1	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	1,55	4,33	5,24	62,84	0,01	5,67	0,01	1,91	23,24	25,25	12,60	0,80	0,02	3,99	100406	100406
2	Суп с рисом и говядиной	200	2,80	1,00	8,00	52,20	0,05	3,54	0,00	1,95	14,23	67,10	18,03	0,88	0,05	2,82	110301	110302
3	Биточки рубленные 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	120	6,55	8,48	38,52	256,58	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401	130402
5	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	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:		**26,79**	**21,59**	**103,06**	**712,06**	**0,29**	**19,50**	**59,31**	**6,58**	**167,00**	**377,66**	**86,85**	**5,09**	**0,28**	**18,64**		
	Полдник																	
1	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102	190103
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102	230102
	Итого:		**10,73**	**8,80**	**37,40**	**269,90**	**0,06**	**0,68**	**49,38**	**0,55**	**272,63**	**230,18**	**35,02**	**0,70**	**0,31**	**2,69**		
	Итого за день		**69,22**	**52,10**	**182,10**	**1471,90**	**0,45**	**22,07**	**149,41**	**8,14**	**575,31**	**907,47**	**153,36**	**9,28**	**1,11**	**46,05**		
	День 23 (Пятница)																	
	Завтрак																	
1	Запеканка из творога	80	5,04	18,40	20,64	268,32	0,12	0,37	44,80	0,31	158,51	431,39	18,48	0,46	0,21	1,06	120305	120306
2	Молоко сгущенное 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	Ирис	10	0,33	0,76	8,15	40,80	0,00	0,00	3,60	0,01	14,00	10,50	1,80	0,06	0,01	0,00		
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	23,66	144,43	0,02	0,72	18,00	0,00	145,68	109,20	16,80	0,17	0,16	10,80	160104	160104
	Итого:		**9,99**	**23,85**	**58,00**	**486,35**	**0,15**	**1,19**	**70,60**	**0,34**	**348,89**	**572,99**	**40,48**	**0,71**	**0,42**	**12,76**		
	Обед																	
1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,63	9,09	6,22	109,91	0,02	9,84	0,00	4,04	54,67	14,12	8,06	0,55	0,02	1,43	100504	100504
2	Уха Ростовская	200	7,40	2,64	7,00	81,36	0,11	12,25	2,50	2,21	103,87	173,68	26,79	0,94	0,08	37,45	110316	110317
3	Гуляш из мяса птицы	80	9,88	3,20	2,72	79,20	0,03	1,68	30,40	0,05	9,40	70,24	9,09	0,73	0,07	2,62	120601	120602
4	Картофель отварной	120	2,33	5,41	18,63	132,43	0,14	12,00	7,20	0,14	20,50	70,51	27,73	1,10	0,10	6,22	130103	130104
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	Плоды 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	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:		**26,43**	**22,22**	**108,70**	**756,51**	**0,46**	**195,77**	**40,14**	**8,01**	**320,84**	**465,23**	**109,98**	**5,50**	**0,36**	**53,31**		
	Полдник																	
1	Кекс с цукатами или Кекс творожный	50	1,30	8,75	27,20	200,55	0,04	0,03	30,01	0,53	12,73	37,75	5,82	0,53	0,06	2,97	170607 170606	170603
2	Фиточай (см. приложение №2)	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
	Итого:		**1,30**	**8,75**	**43,18**	**264,39**	**0,04**	**0,03**	**30,01**	**0,53**	**13,21**	**37,75**	**5,82**	**0,58**	**0,06**	**2,97**		
	Итого за день		**37,72**	**54,83**	**209,88**	**1507,24**	**0,65**	**196,99**	**140,75**	**8,88**	**682,94**	**1075,97**	**156,28**	**6,79**	**0,84**	**69,04**		
	День 24 (Суббота)																	
	Завтрак																	

1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	150	5,55	4,65	30,54	186,60	0,17	0,89	48,00	0,60	211,20	394,20	16,80	0,79	0,25	70,80	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	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	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:		**8,63**	**14,06**	**67,16**	**430,04**	**0,22**	**0,89**	**78,00**	**1,38**	**225,75**	**435,47**	**22,00**	**1,34**	**0,27**	**71,70**		
	Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507	100507
2	Суп картофельный с фасолью	200	3,70	2,10	10,10	74,10	0,11	5,20	0,00	1,91	66,52	86,60	23,71	1,08	0,06	3,85	110309	110310
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	150	14,30	22,87	30,54	318,90	0,20	0,00	22,50	0,80	24,06	95,59	15,77	1,12	0,10	0,68	120529	120529
4	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	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	160223	160223
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:		**23,05**	**33,21**	**82,32**	**655,92**	**0,39**	**14,48**	**22,50**	**6,64**	**171,98**	**285,42**	**62,50**	**6,17**	**0,21**	**8,11**		
	Полдник																	
1	Ватрушка с творогом	50	5,40	5,90	24,00	170,70	0,07	0,14	9,01	1,13	50,47	126,13	9,44	0,49	0,08	2,08	190304 190305	190306
2	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103	230103
	Итого:		**11,20**	**10,90**	**32,00**	**276,70**	**0,15**	**1,54**	**49,01**	**1,13**	**290,47**	**306,13**	**37,44**	**0,69**	**0,42**	**20,08**		
	Итого за день		**42,88**	**58,17**	**181,48**	**1362,66**	**0,76**	**16,90**	**149,51**	**9,15**	**688,20**	**1027,02**	**121,94**	**8,21**	**0,90**	**99,89**		
	Итого за 6 дней		**49,40**	**53,48**	**200,3**	**1478,02**	**0,63**	**83,30**	**122,75**	**8,92**	**658,68**	**980,60**	**181,14**	**9,16**	**0,88**	**57,02**		
	Итого за 24 дня		**47,5**	**52,9**	**206,1**	**1488,7**	**1,0**	**52,0**	**535,8**	**8,1**	**689,6**	**1001,9**	**178,2**	**9,7**	**1,0**	**74,4**		

Рацион для обучающихся 5-11 классов I комплекс

Изменение №3

Меню 5-11 классы. Комплекс I

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	г	ккал	B1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг		
День 1(понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная молочная	180	6,74	10,28	15,46	181,26	0,17	0,63	26,62	0,55	145,42	202,30	56,51	1,31	0,17	11,66	120209	120210
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	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	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**	**30,76**	**51,37**	**534,06**	**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 солеными огурцами	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	Щи из свежей капусты	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	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	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,72	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	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		**31,13**	**24,73**	**112,99**	**798,82**	**0,28**	**30,03**	**30,00**	**6,94**	**276,66**	**347,60**	**78,12**	**5,92**	**0,25**	**18,72**		
Полдник																		
1	Ватрушка с джемом	50	3,55	2,45	29,75	155,25	0,04	0,06	1,50	0,86	19,21	34,40	5,46	0,36	0,03	1,75	190301 190302	190303
2	Биойогурт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104	230104
	Итого:		**11,75**	**5,45**	**41,55**	**269,25**	**0,10**	**1,26**	**21,50**	**0,86**	**267,21**	**224,40**	**35,46**	**0,56**	**0,33**	**19,75**		
	Итого за день		**55,08**	**60,95**	**205,91**	**1602,13**	**3,00**	**32,51**	**153,13**	**8,90**	**837,87**	**909,74**	**202,70**	**9,82**	**0,91**	**68,93**		
День 2(вторник)																		
Завтрак																		
1	Сырники	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	Соус шоколадный	30	1,05	1,65	3,48	32,97	0,01	0,03	0,68	0,05	9,83	26,33	13,86	0,70	0,01	0,45	140209	140202
3	Чай с молоком с сахаром	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	Плоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	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	0,00	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**	**263,98**	**611,42**	**57,60**	**4,80**	**0,35**	**7,93**		
Обед																		
1	Сельдь с гарниром	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	4,33	6,03	2,88	82,36	0,05	3,43	7,50	1,32	64,22	77,68	13,18	1,06	0,07	3,79	110205	110206
3	Котлеты рубленные 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	160204
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:		**28,57**	**40,07**	**112,21**	**923,52**	**0,45**	**25,62**	**64,56**	**6,07**	**227,85**	**496,91**	**94,36**	**5,67**	**0,42**	**27,57**		
Полдник																		
1	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102	190103
2	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105	230105
	Итого:		**8,93**	**10,20**	**38,40**	**281,90**	**0,10**	**1,28**	**39,38**	**0,55**	**266,63**	**228,18**	**35,02**	**0,70**	**0,31**	**20,69**		

	Итого за день		**48,81**	**70,34**	**229,95**	**1752,43**	**0,79**	**41,58**	**158,61**	**7,80**	**758,46**	**1336,51**	**186,97**	**11,17**	**1,08**	**56,19**		
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	200	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	Пирожок с клубникой или Пирожок с клубничным джемом	50	3,50	1,20	27,50	134,80	0,05	12,67	4,01	0,51	22,26	37,34	7,07	0,50	0,04	1,72	190201 190202	190203
	Итого:		**12,40**	**7,98**	**94,48**	**499,84**	**0,30**	**13,85**	**68,01**	**1,65**	**312,51**	**585,51**	**32,07**	**1,84**	**0,37**	**96,12**		
Обед																		
1	Салат картофельный с растительным маслом	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	Борщ сибирский с говядиной	250	6,16	4,84	7,37	96,94	0,09	13,86	7,51	2,06	153,38	127,68	34,74	2,11	0,10	8,06	110103	110104
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	250	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	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
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:		**34,79**	**51,23**	**120,67**	**977,93**	**0,59**	**74,77**	**45,05**	**7,44**	**278,20**	**417,16**	**93,38**	**6,20**	**0,38**	**15,51**		
Полдник																		
1	Фиточай (см. приложение №2)	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
2	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00		
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	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:		**5,32**	**5,49**	**41,14**	**236,04**	**0,04**	**0,07**	**28,00**	**1,09**	**32,98**	**88,80**	**10,10**	**0,81**	**0,05**	**0,00**		
	Итого за день		**52,51**	**64,70**	**256,30**	**1713,81**	**0,94**	**88,69**	**141,05**	**10,18**	**623,69**	**1091,46**	**135,55**	**8,85**	**0,80**	**111,62**		
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша пшенная молочная	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	Плоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103	210103
	Итого:		**10,04**	**10,99**	**96,77**	**530,01**	**0,30**	**24,01**	**21,06**	**1,39**	**124,37**	**247,92**	**140,64**	**2,89**	**0,23**	**8,40**		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	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	Суп картофельный с рыбой	250	4,63	3,13	13,75	100,63	0,12	9,35	8,00	1,78	119,75	150,63	47,26	1,24	0,13	4,87	110314	110315
3	Бефстроганов	100	12,80	4,06	6,90	115,34	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	48,15	320,72	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	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	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:		**31,39**	**34,37**	**147,85**	**1025,74**	**0,36**	**27,42**	**41,00**	**10,62**	**403,21**	**476,66**	**103,52**	**6,92**	**0,36**	**18,76**		
Полдник																		
1	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	23,66	144,43	0,02	0,72	18,00	0,00	145,68	109,20	16,80	0,17	0,16	10,80	160104	160104
2	Булочка с цукатами или Булочка с изюмом	50	5,75	3,35	28,60	167,55	0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54	0,06	3,06	190104 190105	190106
	Итого:		**9,65**	**7,19**	**52,26**	**311,98**	**0,08**	**0,83**	**26,64**	**0,52**	**177,79**	**160,91**	**25,17**	**0,71**	**0,21**	**13,86**		

	Итого за день		**51,08**	**52,56**	**296,87**	**1867,73**	**0,74**	**52,25**	**88,70**	**12,53**	**705,37**	**885,49**	**269,33**	**10,52**	**0,80**	**41,02**		
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	100	6,30	23,00	25,80	335,40	0,15	0,46	56,00	0,38	198,14	539,24	23,10	0,57	0,27	1,33	120305	120306
2	Молоко сгущенное 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 молоком с сахаром	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	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
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:		**9,80**	**33,96**	**59,57**	**583,24**	**0,19**	**0,80**	**96,20**	**0,84**	**287,09**	**622,01**	**34,70**	**0,94**	**0,37**	**6,73**		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	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	Рассольник Ленинградский	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	Тефтели с рисом	120	12,12	4,94	19,56	171,22	0,06	0,00	0,00	0,36	11,45	163,08	25,05	2,15	0,12	5,29	120521	120522
4	Капуста тушеная	150	3,75	6,45	16,50	139,05	0,06	48,30	0,00	2,90	291,80	64,15	32,96	1,19	0,08	5,61	130201	130202
5	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	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:		**22,43**	**30,03**	**92,75**	**731,76**	**0,34**	**75,38**	**7,50**	**10,73**	**469,89**	**443,22**	**128,68**	**6,22**	**0,37**	**24,12**		
Полдник																		
1	Какао-напиток на молоке	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
2	Пирожок с вишней или Пирожок с вишневым джемом	50	3,90	1,95	28,00	145,15	0,05	0,06	3,75	0,45	18,30	32,60	5,59	0,34	0,03	1,45	190213 190214	190215
	Итого:		**13,30**	**10,45**	**38,83**	**305,61**	**0,07**	**0,60**	**17,25**	**0,47**	**132,80**	**140,70**	**35,19**	**1,36**	**0,15**	**9,55**		
	Итого за день		**45,53**	**74,44**	**191,16**	**1620,61**	**0,60**	**76,78**	**120,95**	**12,04**	**889,78**	**1205,92**	**198,56**	**8,52**	**0,89**	**40,40**		
День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	200	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	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,05	0,00	30,05	0,57	15,87	44,37	7,12	0,72	0,06	2,97	170601	170602
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:		**12,45**	**17,28**	**92,63**	**576,34**	**0,30**	**1,18**	**94,05**	**1,71**	**306,12**	**592,54**	**32,12**	**2,06**	**0,57**	**97,37**		
Обед																		
1	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	100	1,48	7,09	4,01	95,19	0,03	32,90	0,00	3,20	137,29	30,81	14,27	0,57	0,04	2,82	100202-1	100202-1
2	Бульон куриный	230	2,07	5,06	2,99	65,78	0,06	4,60	0,00	0,05	6,90	26,68	10,58	0,41	0,04	2,30	110501	110502
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,01	0,00	0,02	0,12	14,68	39,15	2,62	0,53	0,09	4,00	120304	120304
4	Шницель рубленный из говядины	100	12,00	10,40	6,00	165,60	0,08	0,00	0,00	2,07	14,92	171,84	20,96	2,47	0,13	5,60	120525	120526
5	Соус томатный	30	0,48	0,00	2,10	16,77	0,01	3,56	3,15	0,11	2,77	7,49	4,53	0,21	0,02	0,20	140101	140102
6	Картофель отварной	150	2,91	6,76	23,29	165,54	0,18	15,00	9,00	0,18	25,62	88,13	34,67	1,38	0,12	7,77	130103	130104
7	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	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	160223	160223
8	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		**27,60**	**33,18**	**89,17**	**783,48**	**0,46**	**60,06**	**12,17**	**6,78**	**275,57**	**461,69**	**105,82**	**9,47**	**0,47**	**24,69**		
Полдник																		
1	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
2	Бутерброд с колбасой полукопченой	40	4,94	8,38	10,32	136,40	0,05	0,00	0,00	0,46	10,70	59,60	7,00	0,84	0,04	1,40	100103	100103
3	Биойогурт фруктовый	100	4,10	1,50	5,90	57,00	0,03	0,60	10,00	0,00	124,00	95,00	15,00	0,10	0,15	9,00		
	Итого:		**9,04**	**9,88**	**32,20**	**257,24**	**0,08**	**0,60**	**10,00**	**0,46**	**135,18**	**154,60**	**22,00**	**0,99**	**0,19**	**10,40**		
	Итого за день		**49,09**	**60,34**	**214,01**	**1617,06**	**0,84**	**61,84**	**116,22**	**8,95**	**716,87**	**1208,83**	**159,94**	**12,52**	**1,23**	**132,46**		

	Итого за 6 дней		**50,35**	**63,89**	**232,37**	**1695,63**	**1,15**	**58,94**	**129,78**	**10,07**	**755,34**	**1106,33**	**192,18**	**10,23**	**0,95**	**75,10**		
День 7 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша манная молочная	180	5,03	10,16	25,55	214,04	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205	120206
2	Фиточай (см. приложение №2)	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	Булочка с шоколадом или Булочка Любимая	50	5,65	4,00	27,10	167,00	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107 190108	190109
4	Плоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	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:		**11,40**	**14,70**	**87,18**	**529,48**	**0,16**	**9,83**	**36,07**	**1,76**	**220,09**	**217,49**	**51,88**	**5,17**	**0,29**	**16,20**		
Обед																		
1	Салат из моркови с сахаром	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	Суп из овощей	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 рубленные 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	Рис отварной	150	4,85	6,87	52,93	294,30	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	160205
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:		**26,18**	**29,36**	**143,39**	**943,93**	**0,36**	**46,30**	**74,50**	**11,65**	**306,38**	**437,69**	**120,36**	**5,02**	**0,35**	**19,94**		
Полдник																		
1	Напиток молочный	200	3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	15,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10	0,13	9,00	160236	160236
2	Кекс с цукатами или Кекс творожный	50	1,30	8,75	27,20	200,55	0,04	0,03	30,01	0,53	12,73	37,75	5,82	0,53	0,06	2,97	170607 170606	170603
	Итого:		**4,30**	**11,95**	**44,10**	**309,35**	**0,06**	**0,63**	**45,01**	**0,53**	**133,73**	**128,75**	**19,82**	**0,63**	**0,19**	**11,97**		
	Итого за день		**41,88**	**56,01**	**274,67**	**1782,76**	**0,58**	**56,76**	**155,58**	**13,94**	**660,20**	**783,92**	**192,06**	**10,82**	**0,82**	**48,11**		
День 8 (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	Кофейный напиток злаковый на молоке	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	Изделие деликатесное из мяса (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 свеклы и зеленого горошка	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 крестьянский с крупой	250	3,38	4,49	10,31	94,40	0,06	15,66	7,50	2,46	139,43	74,10	21,96	0,80	0,06	3,65	110322	110323
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,35	4,00	3,40	99,00	0,04	2,10	38,00	0,06	11,75	87,80	11,36	0,91	0,08	3,27	120601	120602
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	8,15	40,76	266,74	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	0,17	0,00	0,00	160229	160207
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:		**29,18**	**28,14**	**126,52**	**872,94**	**0,41**	**36,86**	**59,00**	**8,43**	**276,23**	**442,47**	**167,71**	**7,61**	**0,30**	**18,32**		
Полдник																		
1	Брушетта	50	5,85	3,10	18,25	124,30	0,06	1,37	33,29	0,66	39,81	99,71	11,52	0,73	0,07	2,08	230464	190216
2	Чай с молоком с сахаром	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
	Итого:		**7,05**	**4,38**	**36,11**	**212,14**	**0,07**	**1,61**	**39,29**	**0,66**	**92,16**	**141,87**	**17,12**	**0,81**	**0,12**	**5,68**		
	Итого за день		**65,57**	**50,91**	**221,56**	**1606,83**	**3,05**	**39,39**	**132,33**	**10,62**	**663,34**	**1042,14**	**250,89**	**14,62**	**1,24**	**74,58**		
День 9 (среда)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная молочная	180	6,74	10,28	15,46	181,26	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 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	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:		**10,72**	**30,31**	**41,89**	**483,50**	**0,19**	**0,70**	**112,62**	**1,14**	**178,47**	**282,67**	**62,61**	**1,74**	**0,23**	**13,46**		
	Обед																	
1	Салат из моркови и свежих огурцов	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 куриный	250	9,13	4,13	9,75	112,63	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	120	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	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	160204
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:		**41,16**	**30,93**	**100,69**	**845,84**	**0,52**	**27,89**	**39,48**	**6,97**	**677,29**	**1063,17**	**135,57**	**4,91**	**0,39**	**216,86**		
	Полдник																	
1	Пирожок с яблоком или Пирожок с яблочным джемом	50	3,65	1,50	27,50	138,10	0,05	0,15	4,01	0,47	22,86	37,19	7,07	0,56	0,04	1,72	190204 190205	190206
2	Какао-напиток на молоке	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
	Итого:		**13,05**	**10,00**	**38,33**	**298,56**	**0,07**	**0,69**	**17,51**	**0,48**	**137,36**	**145,29**	**36,67**	**1,58**	**0,16**	**9,82**		
	Итого за день		**64,93**	**71,24**	**180,90**	**1627,89**	**0,79**	**29,27**	**169,61**	**8,59**	**993,12**	**1491,12**	**234,86**	**8,22**	**0,78**	**240,14**		
	День 10 (четверг)																	
	Завтрак																	
1	Сырники	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	Соус ягодный	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	Фиточай (см. приложение №2)	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	Гемотоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	1,20	0,60	15,14	70,80	0,01	0,00	20,00	0,00	2,00	6,60	0,40	0,12	0,04	0,00		
	Итого:		**9,86**	**17,18**	**79,30**	**511,28**	**0,19**	**0,42**	**68,00**	**0,85**	**182,22**	**534,13**	**25,94**	**1,13**	**0,30**	**1,08**		
	Обед																	
1	Салат Осенний	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 картофельный с фрикадельками	250	7,59	3,90	19,40	143,08	0,14	11,53	0,00	1,25	25,82	129,66	33,65	1,94	0,14	7,81	110311	110312
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	250	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 (ягодный) в ассортименте	200	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	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:		**36,44**	**48,13**	**141,28**	**1033,14**	**0,61**	**22,23**	**37,50**	**5,53**	**159,89**	**423,80**	**96,39**	**6,63**	**0,40**	**16,68**		
	Полдник																	
1	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,05	0,00	30,05	0,57	15,87	44,37	7,12	0,72	0,06	2,97	170601	170602
2	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105	230105
	Итого:		**9,55**	**16,90**	**35,05**	**331,30**	**0,09**	**1,20**	**60,05**	**0,57**	**257,87**	**226,37**	**35,12**	**0,92**	**0,32**	**20,97**		
	Итого за день		**55,85**	**82,21**	**255,63**	**1875,72**	**0,89**	**23,85**	**165,55**	**6,95**	**599,99**	**1184,30**	**157,44**	**8,68**	**1,01**	**38,73**		
	День 11 (пятница)																	
	Завтрак																	
1	Каша пшенная молочная	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	Плоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103	210103
	Итого:		**10,04**	**10,99**	**96,77**	**530,01**	**0,30**	**24,01**	**21,06**	**1,39**	**124,37**	**247,92**	**140,64**	**2,89**	**0,23**	**8,40**		
	Обед																	
1	Сельдь с гарниром	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 картофельный с горохом	250	8,87	2,33	24,15	153,15	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	Плов мясной	250	15,50	16,00	25,75	316,50	0,15	5,66	34,50	0,99	32,68	336,82	66,99	4,28	0,24	11,27	120550	120551
4	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

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:		**32,53**	**25,48**	**110,21**	**808,45**	**0,56**	**20,40**	**36,51**	**6,43**	**163,39**	**651,80**	**139,90**	**8,50**	**0,44**	**26,65**		
	Полдник																	
1	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103	230103
2	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102	190103
	Итого:		**8,73**	**8,80**	**37,00**	**267,90**	**0,14**	**1,48**	**49,38**	**0,55**	**264,63**	**226,18**	**35,02**	**0,70**	**0,39**	**20,69**		
	Итого за день		**51,29**	**45,27**	**243,98**	**1606,36**	**1,00**	**45,89**	**106,95**	**8,37**	**552,39**	**1125,90**	**315,56**	**12,09**	**1,06**	**55,74**		
	День12(суббота)																	
	Завтрак																	
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	200	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	Кекс с цукатами или Кекс творожный	50	1,30	8,75	27,20	200,55	0,04	0,03	30,01	0,53	12,73	37,75	5,82	0,53	0,06	2,97	170607 170606	170603
3	Какао-напиток на молоке	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
	Итого:		**18,10**	**23,45**	**78,75**	**609,81**	**0,29**	**1,75**	**107,51**	**1,35**	**408,83**	**671,45**	**57,82**	**2,61**	**0,51**	**105,47**		
	Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	100	1,64	10,08	9,63	136,84	0,03	25,67	0,00	4,52	161,50	31,90	17,28	0,60	0,04	3,02	100201	100201
2	Солянка	250	4,33	6,03	2,88	82,36	0,05	3,43	7,50	1,32	64,22	77,68	13,18	1,06	0,07	3,79	110205	110206
3	Печень тушеная (говяжья)	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 сметанный	30	0,48	1,68	1,47	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	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	8,15	40,76	266,74	0,21	0,00	13,50	0,44	11,91	149,99	99,98	3,37	0,10	2,95	130309	130310
6	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235	160235
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:		**32,40**	**33,65**	**112,11**	**882,80**	**0,76**	**75,66**	**6635,18**	**8,56**	**665,37**	**790,75**	**187,48**	**14,56**	**2,78**	**31,36**		
	Полдник																	
1	Ватрушка с джемом	50	3,55	2,45	29,75	155,25	0,04	0,06	1,50	0,86	19,21	34,40	5,46	0,36	0,03	1,75	190301 190302	190303
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
	Итого:		**3,55**	**2,45**	**45,73**	**219,09**	**0,04**	**0,06**	**1,50**	**0,86**	**23,15**	**40,16**	**5,46**	**0,41**	**0,03**	**1,75**		
	Итого за день		**54,05**	**59,55**	**236,59**	**1711,70**	**1,09**	**77,47**	**6744,19**	**10,77**	**1097,35**	**1502,36**	**250,77**	**17,58**	**3,33**	**138,58**		
	Итого за 6 дней		**55,60**	**60,86**	**235,56**	**1701,88**	**1,23**	**45,44**	**1245,70**	**9,87**	**761,07**	**1188,29**	**233,60**	**12,00**	**1,37**	**99,32**		
	День 13 (понедельник)																	
	Завтрак																	
1	Каша манная молочная	180	5,03	10,16	25,55	214,04	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205	120206
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	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**	**492,04**	**2,51**	**1,33**	**74,16**	**0,89**	**303,28**	**269,51**	**54,82**	**2,44**	**0,32**	**29,24**		
	Обед																	
1	Салат витаминный с растительным маслом	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	Суп из овощей	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	Котлеты рубленные из мяса (говядина)	100	12,16	9,60	11,27	180,12	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	48,15	320,72	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	160204
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:		**27,64**	**43,27**	**130,50**	**1022,01**	**0,34**	**36,70**	**26,00**	**15,79**	**347,82**	**363,75**	**77,87**	**5,99**	**0,28**	**16,98**		
	Полдник																	

1	Пирожок с рисом и яйцом	50	4,25	3,45	20,75	131,05	0,05	0,07	5,40	0,50	21,34	44,96	8,37	0,45	0,04	2,06	190207 190208	190209
2	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105	230105
	Итого:		**10,25**	**9,85**	**30,15**	**251,05**	**0,09**	**1,27**	**35,40**	**0,50**	**263,34**	**226,96**	**36,37**	**0,65**	**0,30**	**20,06**		
	Итого за день		**48,29**	**75,51**	**222,03**	**1765,10**	**2,94**	**39,30**	**135,56**	**17,18**	**914,44**	**860,22**	**169,06**	**9,08**	**0,90**	**66,29**		
День 14 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	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	Молоко сгущенное 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**	**27,38**	**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 Мозаика	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 фрикадельками	250	7,59	3,90	19,40	143,08	0,14	11,53	0,00	1,25	25,82	129,66	33,65	1,94	0,14	7,81	110311	110312
3	Рыба (филе) припущенная	120	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	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	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	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	160223	160223
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:		**42,69**	**30,84**	**98,26**	**843,00**	**0,60**	**36,62**	**27,70**	**6,67**	**705,24**	**1140,73**	**153,70**	**8,71**	**0,52**	**222,64**		
Полдник																		
1	Бутерброд сложный (колбаса п/к)	50	5,62	15,68	10,38	205,60	0,04	0,07	56,00	0,55	30,90	94,10	8,30	0,66	0,06	1,60	100104-1	100104-1
2	Фиточай (см. приложение №2)	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
	Итого:		**5,62**	**15,68**	**26,36**	**269,44**	**0,04**	**0,07**	**56,00**	**0,55**	**31,38**	**94,10**	**8,30**	**0,71**	**0,06**	**1,60**		
	Итого за день		**59,19**	**73,90**	**182,36**	**1634,64**	**0,83**	**38,92**	**169,90**	**8,03**	**997,71**	**1873,42**	**195,07**	**10,42**	**0,92**	**226,47**		
День 15 (среда)																		
Завтрак																		
1	Омлет, смешанный с ветчиной	180	33,42	21,81	18,31	403,13	0,09	0,27	17,67	0,74	124,13	266,61	29,89	3,69	0,58	29,66	120303	120324
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	23,66	144,43	0,02	0,72	18,00	0,00	145,68	109,20	16,80	0,17	0,16	10,80	160104	160104
3	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28	0,00	0,00		
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
	Итого:		**38,98**	**26,26**	**68,27**	**665,16**	**0,14**	**0,99**	**35,67**	**1,08**	**279,51**	**395,01**	**50,49**	**4,38**	**0,74**	**40,46**		
Обед																		
1	Салат из свеклы с солеными огурцами	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	5,90	2,75	15,50	110,35	0,05	1,50	3,40	3,66	15,20	33,59	8,88	0,61	0,03	1,10	110320	110321
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,35	4,00	3,40	99,00	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	4,85	6,87	52,93	294,30	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	160205
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	Плоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	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

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:		**29,13**	**23,65**	**154,26**	**951,97**	**0,26**	**46,76**	**54,90**	**8,80**	**151,50**	**341,79**	**91,15**	**7,75**	**0,23**	**16,56**		
	Полдник																	
1	Брушетта	50	5,85	3,10	18,25	124,30	0,06	1,37	33,29	0,66	39,81	99,71	11,52	0,73	0,07	2,08	230464	190216
2	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
	Итого:		**5,85**	**3,10**	**34,23**	**188,14**	**0,06**	**1,37**	**33,29**	**0,66**	**40,29**	**99,71**	**11,52**	**0,77**	**0,07**	**2,08**		
	Итого за день		**73,96**	**53,00**	**256,76**	**1805,27**	**0,45**	**49,12**	**123,86**	**10,55**	**471,30**	**836,50**	**153,16**	**12,91**	**1,04**	**59,11**		
	День 16 (четверг)																	
	Завтрак																	
1	Каша манная молочная	180	5,03	10,16	25,55	214,04	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205	120206
2	Какао-напиток на молоке	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	Пирожок с капустой и яйцом	50	4,25	2,45	21,45	124,85	0,06	4,56	3,76	0,95	49,29	46,68	8,68	0,55	0,05	2,81	190210 190211	190212
4	Плоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	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:		**19,40**	**21,65**	**76,37**	**583,95**	**0,18**	**14,83**	**46,42**	**2,13**	**353,89**	**319,55**	**82,10**	**6,15**	**0,41**	**24,05**		
	Обед																	
1	Салат картофельный с растительным маслом	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	Суп-пюре куриный	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	14,20	1,20	5,60	90,00	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	7,60	8,15	40,76	266,74	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	0,01	0,00	36,36	144,31	0,00	0,58	0,00	0,19	8,75	9,71	2,16	0,14	0,00	0,00	160228	160219
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:		**35,67**	**26,63**	**146,13**	**966,62**	**0,49**	**14,59**	**48,30**	**7,71**	**159,30**	**523,46**	**166,44**	**8,30**	**0,38**	**19,34**		
	Полдник																	
1	Биойогурт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104	230104
2	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102	190103
	Итого:		**11,13**	**6,80**	**40,80**	**275,90**	**0,12**	**1,28**	**29,38**	**0,55**	**272,63**	**236,18**	**37,02**	**0,70**	**0,35**	**20,69**		
	Итого за день		**66,19**	**55,08**	**263,30**	**1826,46**	**0,79**	**30,70**	**124,10**	**10,39**	**785,81**	**1079,19**	**285,56**	**15,14**	**1,14**	**64,08**		
	День 17 (пятница)																	
	Завтрак																	
1	Каша пшенная молочная	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	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00		
5	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	0,17	0,90	140113	140112
	Итого:		**9,70**	**12,43**	**75,61**	**453,25**	**0,25**	**0,41**	**23,06**	**1,54**	**115,67**	**220,24**	**54,36**	**2,20**	**0,30**	**8,40**		
	Обед																	
1	Салат из сборных овощей	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	Борщ с капустой и картофелем	250	2,71	4,88	10,08	94,25	0,06	14,88	7,50	1,29	112,47	53,34	24,09	1,12	0,06	5,73	110101	110102
3	Печень тушеная (говяжья)	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 сметанный	30	0,48	1,68	1,47	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	48,15	320,72	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	0,17	0,00	0,00	160229	160207
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**	**34,89**	**134,35**	**970,99**	**0,60**	**80,29**	**6635,18**	**8,80**	**647,22**	**634,48**	**89,92**	**11,78**	**2,66**	**28,54**		
	Полдник																	
1	Пирожок с клубникой или Пирожок с клубничным джемом	50	3,50	1,20	27,50	134,80	0,05	12,67	4,01	0,51	22,26	37,34	7,07	0,50	0,04	1,72	190201 190202	190203
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102	230102
	Итого:		**11,30**	**6,20**	**35,90**	**242,80**	**0,05**	**13,27**	**44,01**	**0,51**	**270,26**	**221,34**	**35,07**	**0,70**	**0,30**	**1,72**		
	Итого за день		**51,39**	**53,52**	**245,86**	**1667,05**	**0,90**	**93,97**	**6702,25**	**10,86**	**1033,16**	**1076,05**	**179,35**	**14,68**	**3,26**	**38,66**		

День 18 (Суббота)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	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	Соус ягодный	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	Кофейный напиток злаковый на молоке	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
4	Изделие деликатесное из мяса (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	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:		**16,27**	**31,16**	**65,45**	**610,54**	**2,59**	**1,06**	**71,00**	**0,72**	**347,05**	**670,88**	**62,70**	**3,11**	**0,40**	**19,73**		
Обед																		
1	Винегрет	100	1,60	10,19	9,10	134,87	0,06	8,32	0,00	4,54	38,19	47,33	20,74	0,89	0,05	4,77	100501	100501
2	Рассольник домашний	250	3,31	4,49	10,46	94,68	0,11	15,78	7,50	1,29	107,95	69,45	28,49	1,06	0,09	6,13	110203	110204
3	Тефтели рыбные	120	13,92	6,24	17,76	182,88	0,11	2,10	13,50	1,21	320,66	468,40	31,73	0,85	0,08	115,59	120403	120404
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	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	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	160223	160223
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:		**26,13**	**39,01**	**95,75**	**840,04**	**0,50**	**42,82**	**34,05**	**7,92**	**589,97**	**763,90**	**129,14**	**7,63**	**0,39**	**137,41**		
Полдник																		
1	Чай с молоком с сахаром	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
2	Кекс с шоколадом	50	3,45	11,00	24,00	208,80	0,05	0,00	30,01	0,56	17,22	70,87	25,62	1,65	0,07	3,20	170604	170605
	Итого:		**4,65**	**12,28**	**41,86**	**296,64**	**0,05**	**0,24**	**36,01**	**0,56**	**69,57**	**113,04**	**31,22**	**1,74**	**0,12**	**6,80**		
	Итого за день		**47,06**	**82,45**	**203,06**	**1747,22**	**3,15**	**44,11**	**141,07**	**9,20**	**1006,58**	**1547,82**	**223,06**	**12,48**	**0,91**	**163,93**		
	Итого за 6 дней		**57,68**	**65,58**	**228,90**	**1740,96**	**1,51**	**49,35**	**1232,79**	**11,03**	**868,17**	**1212,20**	**200,88**	**12,45**	**1,36**	**103,09**		
День 19 (Понедельник)																		
Завтрак																		
1	Изделия колбасные вареные (сардельки) для школьного питания отварные	98	11,17	17,84	1,27	210,70	0,04	0,00	0,00	0,39	25,48	128,38	15,68	1,76	0,09	6,86	120502	120502
2	Капуста тушеная	150	3,75	6,45	16,50	139,05	0,06	48,30	0,00	2,90	291,80	64,15	32,96	1,19	0,08	5,61	130201	130202
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	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	Плоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	90	0,72	0,18	6,75	34,20	0,05	34,20	0,00	0,18	31,50	15,30	9,90	0,09	0,03	0,00	210106	210106
	Итого:		**17,18**	**25,05**	**50,91**	**501,55**	**0,18**	**84,10**	**0,00**	**3,82**	**359,02**	**231,28**	**61,62**	**3,35**	**0,20**	**12,47**		
Обед																		
1	Салат из капусты белокачанной и свеклы	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-пюре овощной	240	4,08	4,32	12,72	106,08	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	100	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	Соус томатный	30	0,48	0,00	2,10	16,77	0,01	3,56	3,15	0,11	2,77	7,49	4,53	0,21	0,02	0,20	140101	140102
6	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	8,15	40,76	266,74	0,21	0,00	13,50	0,44	11,91	149,99	99,98	3,37	0,10	2,95	130309	130310
7	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
8	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		**40,57**	**23,81**	**129,92**	**909,30**	**0,51**	**89,21**	**27,49**	**6,01**	**325,25**	**650,05**	**192,23**	**10,99**	**0,52**	**25,20**		
Полдник																		
1	Пирожок с вишней или Пирожок с вишневым джемом	50	3,90	1,95	28,00	145,15	0,05	0,06	3,75	0,45	18,30	32,60	5,59	0,34	0,03	1,45	190213 190214	190215
2	Какао-напиток на молоке	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
	Итого:		**13,30**	**10,45**	**38,83**	**305,61**	**0,07**	**0,60**	**17,25**	**0,47**	**132,80**	**140,70**	**35,19**	**1,36**	**0,15**	**9,55**		
	Итого за день		**71,05**	**59,31**	**219,65**	**1716,46**	**0,76**	**173,91**	**44,74**	**10,30**	**817,07**	**1022,03**	**289,05**	**15,70**	**0,87**	**47,22**		

День 20 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Сырники	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	Соус шоколадный	30	1,05	1,65	3,48	32,97	0,01	0,03	0,68	0,05	9,83	26,33	13,86	0,70	0,01	0,45	140209	140202
3	Фиточай (см. приложение №2)	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 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:		**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 отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	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	4,63	2,63	12,63	92,63	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 яблочный	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	160230
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
8	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28	0,00	0,00		
	Итого:		**23,97**	**23,28**	**111,40**	**752,19**	**0,47**	**30,96**	**65,26**	**11,04**	**232,08**	**489,42**	**113,84**	**6,48**	**0,45**	**27,71**		
Полдник																		
1	Булочка с шоколадом или Булочка Любимая	50	5,65	4,00	27,10	167,00	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107 190108	190109
2	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105	230105
	Итого:		**11,65**	**10,40**	**36,50**	**287,00**	**0,10**	**1,30**	**36,91**	**0,59**	**271,51**	**234,72**	**36,05**	**0,74**	**0,32**	**21,06**		
	Итого за день		**45,25**	**60,16**	**211,72**	**1571,20**	**0,77**	**32,70**	**180,85**	**12,63**	**694,51**	**1279,89**	**189,28**	**8,92**	**1,05**	**51,20**		
День 21 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная молочная	180	6,74	10,28	15,46	181,26	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	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,05	0,00	30,05	0,57	15,87	44,37	7,12	0,72	0,06	2,97	170601	170602
	Итого:		**13,29**	**21,94**	**77,66**	**561,20**	**0,26**	**0,63**	**56,67**	**1,81**	**174,64**	**286,04**	**68,83**	**2,55**	**0,25**	**14,63**		
Обед																		
1	Сельдь с гарниром	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 с говядиной	250	6,16	4,84	7,37	96,94	0,09	13,86	7,51	2,06	153,38	127,68	34,74	2,11	0,10	8,06	110103	110104
3	Голубцы ленивые	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	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	160205
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:		**34,32**	**36,98**	**100,57**	**872,30**	**0,38**	**97,66**	**14,51**	**9,38**	**635,82**	**541,14**	**125,68**	**7,60**	**0,41**	**29,71**		
Полдник																		
1	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00		
2	Напиток молочный	200	3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	15,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10	0,13	9,00	160236	160236
	Итого:		**4,50**	**5,16**	**31,78**	**192,20**	**0,04**	**0,60**	**17,00**	**0,70**	**126,80**	**109,00**	**18,00**	**0,52**	**0,14**	**9,00**		
	Итого за день		**52,11**	**64,09**	**210,01**	**1625,70**	**0,68**	**98,89**	**88,18**	**11,89**	**937,26**	**936,17**	**212,51**	**10,67**	**0,80**	**53,35**		
День 22 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет, смешанный с ветчиной	180	33,42	21,81	18,31	403,13	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:		**37,27**	**25,35**	**44,70**	**557,13**	**0,12**	**1,94**	**43,67**	**1,14**	**156,37**	**344,06**	**36,47**	**4,10**	**0,61**	**29,66**		
Обед																		

1	Салат из отварной свеклы с чесноком	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	Суп с рисом и говядиной	250	3,50	1,25	10,00	65,25	0,06	4,43	0,00	2,44	17,79	83,88	22,54	1,10	0,06	3,53	110301	110302
3	Биточки рубленные 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	48,15	320,72	0,08	0,00	13,50	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,02	1,15	130401	130402
5	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	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:		**30,16**	**26,85**	**118,18**	**831,15**	**0,33**	**24,16**	**62,01**	**8,50**	**189,16**	**420,36**	**101,42**	**6,01**	**0,32**	**22,24**		
	Полдник																	
1	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102	190103
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102	230102
	Итого:		**10,73**	**8,80**	**37,40**	**269,90**	**0,06**	**0,68**	**49,38**	**0,55**	**272,63**	**230,18**	**35,02**	**0,70**	**0,31**	**2,69**		
	Итого за день		**78,16**	**61,00**	**200,28**	**1658,18**	**0,50**	**26,78**	**155,06**	**10,18**	**618,16**	**994,60**	**172,91**	**10,82**	**1,24**	**54,59**		
	День 23 (Пятница)																	
	Завтрак																	
1	Запеканка из творога	100	6,30	23,00	25,80	335,40	0,15	0,46	56,00	0,38	198,14	539,24	23,10	0,57	0,27	1,33	120305	120306
2	Молоко сгущенное 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	Ирис	10	0,33	0,76	8,15	40,80	0,00	0,00	3,60	0,01	14,00	10,50	1,80	0,06	0,01	0,00		
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	23,66	144,43	0,02	0,72	18,00	0,00	145,68	109,20	16,80	0,17	0,16	10,80	160104	160104
	Итого:		**11,25**	**28,45**	**63,16**	**553,43**	**0,18**	**1,28**	**81,80**	**0,41**	**388,52**	**680,84**	**45,10**	**0,82**	**0,47**	**13,03**		
	Обед																	
1	Салат витаминный с растительным маслом	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	3,30	8,75	101,70	0,14	15,31	3,13	2,76	129,84	217,10	33,49	1,17	0,09	46,81	110316	110317
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,35	4,00	3,40	99,00	0,04	2,10	38,00	0,06	11,75	87,80	11,36	0,91	0,08	3,27	120601	120602
4	Картофель отварной	150	2,91	6,76	23,29	165,54	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	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238	160238
6	Плоды 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:		**30,26**	**30,51**	**109,65**	**850,63**	**0,52**	**208,81**	**50,17**	**10,96**	**386,02**	**536,45**	**128,65**	**6,32**	**0,43**	**65,83**		
	Полдник																	
1	Кекс с цукатами или Кекс творожный	50	1,30	8,75	27,20	200,55	0,04	0,03	30,01	0,53	12,73	37,75	5,82	0,53	0,06	2,97	170607 170606	170603
2	Фиточай (см. приложение №2)	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
	Итого:		**1,30**	**8,75**	**43,18**	**264,39**	**0,04**	**0,03**	**30,01**	**0,53**	**13,21**	**37,75**	**5,82**	**0,58**	**0,06**	**2,97**		
	Итого за день		**42,81**	**67,72**	**215,99**	**1668,45**	**0,75**	**210,12**	**161,98**	**11,91**	**787,75**	**1255,04**	**179,57**	**7,72**	**0,96**	**81,83**		
	День 24 (Суббота)																	
	Завтрак																	
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	200	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	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	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:		**10,48**	**15,61**	**77,34**	**492,24**	**0,28**	**1,18**	**94,00**	**1,58**	**296,15**	**566,87**	**27,60**	**1,60**	**0,52**	**95,30**		
	Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	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 картофельный с фасолью	250	4,63	2,63	12,63	92,63	0,13	6,50	0,00	2,39	83,15	108,25	29,64	1,35	0,07	4,81	110309	110310

3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	250	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	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	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	160223	160223
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:		**33,79**	**53,81**	**106,09**	**935,13**	**0,56**	**19,30**	**37,50**	**9,80**	**213,11**	**385,75**	**83,89**	**7,40**	**0,31**	**10,58**		
Полдник																		
1	Ватрушка с творогом	50	5,40	5,90	24,00	170,70	0,07	0,14	9,01	1,13	50,47	126,13	9,44	0,49	0,08	2,08	190304 190305	190306
2	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103	230103
	Итого:		**11,20**	**10,90**	**32,00**	**276,70**	**0,15**	**1,54**	**49,01**	**1,13**	**290,47**	**306,13**	**37,44**	**0,69**	**0,42**	**20,08**		
	Итого за день		**55,47**	**80,32**	**215,43**	**1704,07**	**0,99**	**22,02**	**180,51**	**12,51**	**799,73**	**1258,75**	**148,93**	**9,70**	**1,26**	**125,96**		
	Итого за 6 дней		**57,47**	**65,43**	**212,18**	**1657,34**	**0,74**	**94,07**	**135,22**	**11,57**	**775,75**	**1124,42**	**198,71**	**10,59**	**1,03**	**69,02**		
	Итого за 24 дня		**55,3**	**63,9**	**227,2**	**1699,0**	**1,2**	**62,0**	**685,9**	**10,6**	**790,1**	**1157,8**	**206,3**	**11,3**	**1,2**	**86,6**		

Рацион для обучающихся 5-11 классов II комплекс

Изменение №3

Меню 5-11 классы. Комплекс 2

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	г	ккал	B1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг		
День 1(понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная молочная	180	6,74	10,28	15,46	181,26	0,17	0,63	26,62	0,55	145,42	202,30	56,51	1,31	0,17	11,66	120209	120210
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	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	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**	**30,76**	**51,37**	**534,06**	**2,61**	**1,23**	**101,62**	**1,09**	**294,00**	**337,74**	**89,11**	**3,34**	**0,33**	**30,46**		
Обед																		
1	Салат из моркови и свежих огурцов	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 картофельный с горохом	250	8,87	2,33	24,15	153,15	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	Рыба (филе) припущенная	120	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	Рис отварной	150	4,85	6,87	52,93	294,30	0,04	0,00	13,50	0,26	6,12	79,89	26,33	0,54	0,03	1,14	130301	130302
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	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		**43,07**	**18,91**	**135,30**	**885,29**	**0,57**	**14,99**	**28,14**	**8,33**	**644,32**	**1085,98**	**146,06**	**5,36**	**0,29**	**209,04**		
Полдник																		
1	Ватрушка с джемом	50	3,55	2,45	29,75	155,25	0,04	0,06	1,50	0,86	19,21	34,40	5,46	0,36	0,03	1,75	190301 190302	190303
2	Биойогурт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104	230104
	Итого:		**11,75**	**5,45**	**41,55**	**269,25**	**0,10**	**1,26**	**21,50**	**0,86**	**267,21**	**224,40**	**35,46**	**0,56**	**0,33**	**19,75**		
	Итого за день		**67,02**	**55,12**	**228,22**	**1688,60**	**3,28**	**17,48**	**151,27**	**10,29**	**1205,53**	**1648,12**	**270,64**	**9,26**	**0,95**	**259,25**		
День 2(вторник)																		
Завтрак																		
1	Сырники	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	Соус шоколадный	30	1,05	1,65	3,48	32,97	0,01	0,03	0,68	0,05	9,83	26,33	13,86	0,70	0,01	0,45	140209	140202
3	Чай с молоком с сахаром	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	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	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	0,00	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**	**263,98**	**611,42**	**57,60**	**4,80**	**0,35**	**7,93**		
Обед																		
1	Салат из капусты с растительным маслом	100	1,64	10,08	9,63	136,84	0,03	25,67	0,00	4,52	161,50	31,90	17,28	0,60	0,04	3,02	100201	100201
2	Суп-пюре куриный	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	Печень тушеная (говяжья)	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 сметанный	20	0,32	1,12	0,98	15,28	0,01	0,05	15,00	0,08	78,66	9,27	1,41	0,05	0,01	0,96	140106	140107
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	8,15	40,76	266,74	0,21	0,00	13,50	0,44	11,91	149,99	99,98	3,37	0,10	2,95	130309	130310
6	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	160204
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:		**35,07**	**35,55**	**138,26**	**1014,73**	**0,71**	**64,50**	**6654,98**	**7,36**	**584,88**	**759,47**	**162,79**	**13,79**	**2,75**	**28,42**		
Полдник																		

1	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102	190103
2	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105	230105
	Итого:		**8,93**	**10,20**	**38,40**	**281,90**	**0,10**	**1,28**	**39,38**	**0,55**	**266,63**	**228,18**	**35,02**	**0,70**	**0,31**	**20,69**		
	Итого за день		**55,31**	**65,82**	**256,00**	**1843,64**	**1,05**	**80,46**	**6749,04**	**9,09**	**1115,49**	**1599,08**	**255,41**	**19,28**	**3,41**	**57,04**		
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	200	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	Пирожок с клубникой или Пирожок с клубничным джемом	50	3,50	1,20	27,50	134,80	0,05	12,67	4,01	0,51	22,26	37,34	7,07	0,50	0,04	1,72	190201 190202	190203
	Итого:		**12,40**	**7,98**	**94,48**	**499,84**	**0,30**	**13,85**	**68,01**	**1,65**	**312,51**	**585,51**	**32,07**	**1,84**	**0,37**	**96,12**		
Обед																		
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	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 из овощей	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	Рагу из мяса птицы	250	11,50	4,13	32,00	211,13	0,24	16,95	717,50	2,66	52,70	227,67	55,60	2,82	0,24	12,14	120609	120610
4	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
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	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	200103	200103
	Итого:		**22,58**	**20,34**	**124,74**	**777,23**	**0,56**	**99,00**	**730,04**	**12,96**	**363,98**	**500,32**	**127,08**	**6,99**	**0,46**	**27,39**		
Полдник																		
1	Фиточай (см. приложение №2)	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
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	100102	100102
3	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00		
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
	Итого:		**5,32**	**5,49**	**41,14**	**236,04**	**0,04**	**0,07**	**28,00**	**1,09**	**32,98**	**88,80**	**10,10**	**0,81**	**0,05**	**0,00**		
	Итого за день		**40,30**	**33,81**	**260,37**	**1513,11**	**0,91**	**112,92**	**826,05**	**15,71**	**709,46**	**1174,63**	**169,26**	**9,64**	**0,88**	**123,50**		
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша пшенная молочная	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	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103	210103
	Итого:		**10,04**	**10,99**	**96,77**	**530,01**	**0,30**	**24,01**	**21,06**	**1,39**	**124,37**	**247,92**	**140,64**	**2,89**	**0,23**	**8,40**		
Обед																		
1	Винегрет	100	1,60	10,19	9,10	134,87	0,06	8,32	0,00	4,54	38,19	47,33	20,74	0,89	0,05	4,77	100501	100501
2	Щи из свежей капусты	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	Котлеты рубленные из фарша рыбного	100	9,60	9,28	17,50	191,92	0,09	0,82	301,00	1,83	284,57	418,56	26,50	0,63	0,08	105,50	120401	120402
4	Рис отварной	150	4,85	6,87	52,93	294,30	0,04	0,00	13,50	0,26	6,12	79,89	26,33	0,54	0,03	1,14	130301	130302
5	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	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:		**23,85**	**30,84**	**155,66**	**995,89**	**0,32**	**29,90**	**322,00**	**8,83**	**554,56**	**687,41**	**107,15**	**4,81**	**0,24**	**117,46**		

Полдник																		
1	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	23,66	144,43	0,02	0,72	18,00	0,00	145,68	109,20	16,80	0,17	0,16	10,80	160104	160104
2	Булочка с цукатами или Булочка с изюмом	50	5,75	3,35	28,60	167,55	0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54	0,06	3,06	190104 190105	190106
	Итого:		**9,65**	**7,19**	**52,26**	**311,98**	**0,08**	**0,83**	**26,64**	**0,52**	**177,79**	**160,91**	**25,17**	**0,71**	**0,21**	**13,86**		
	Итого за день		**43,54**	**49,02**	**304,69**	**1837,89**	**0,71**	**54,73**	**369,70**	**10,74**	**856,72**	**1096,24**	**272,96**	**8,41**	**0,68**	**139,72**		
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	100	6,30	23,00	25,80	335,40	0,15	0,46	56,00	0,38	198,14	539,24	23,10	0,57	0,27	1,33	120305	120306
2	Молоко сгущенное 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	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
4	Чай с молоком с сахаром	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:		**9,80**	**33,96**	**59,57**	**583,24**	**0,19**	**0,80**	**96,20**	**0,84**	**287,09**	**622,01**	**34,70**	**0,94**	**0,37**	**6,73**		
Обед																		
1	Салат из сборных овощей	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	Борщ с капустой и картофелем	250	2,71	4,88	10,08	94,25	0,06	14,88	7,50	1,29	112,47	53,34	24,09	1,12	0,06	5,73	110101	110102
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	Соус томатный	30	0,48	0,00	2,10	16,77	0,01	3,56	3,15	0,11	2,77	7,49	4,53	0,21	0,02	0,20	140101	140102
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	8,15	40,76	266,74	0,21	0,00	13,50	0,44	11,91	149,99	99,98	3,37	0,10	2,95	130309	130310
6	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	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:		**27,57**	**32,99**	**110,26**	**856,60**	**0,48**	**47,40**	**89,41**	**8,61**	**347,97**	**535,75**	**201,14**	**8,37**	**0,48**	**27,68**		
Полдник																		
1	Какао-напиток на молоке	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
2	Пирожок с вишней или Пирожок с вишневым джемом	50	3,90	1,95	28,00	145,15	0,05	0,06	3,75	0,45	18,30	32,60	5,59	0,34	0,03	1,45	190213 190214	190215
	Итого:		**13,30**	**10,45**	**38,83**	**305,61**	**0,07**	**0,60**	**17,25**	**0,47**	**132,80**	**140,70**	**35,19**	**1,36**	**0,15**	**9,55**		
	Итого за день		**50,67**	**77,40**	**208,66**	**1745,45**	**0,73**	**48,79**	**202,86**	**9,92**	**767,86**	**1298,45**	**271,03**	**10,67**	**1,01**	**43,96**		
День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	200	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	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,05	0,00	30,05	0,57	15,87	44,37	7,12	0,72	0,06	2,97	170601	170602
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:		**10,95**	**16,70**	**82,35**	**523,94**	**0,28**	**1,18**	**94,05**	**1,37**	**301,42**	**575,74**	**29,52**	**1,82**	**0,39**	**97,37**		
Обед																		
1	Салат Осенний	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 картофельный с фрикадельками	250	7,59	3,90	19,40	143,08	0,14	11,53	0,00	1,25	25,82	129,66	33,65	1,94	0,14	7,81	110311	110312
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	250	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	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	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	160223	160223
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:		**40,83**	**49,43**	**143,80**	**1075,28**	**0,67**	**25,03**	**37,50**	**6,35**	**170,67**	**459,50**	**107,19**	**9,00**	**0,42**	**16,68**		
	Полдник																	
1	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
2	Бутерброд с колбасой полукопченой	40	4,94	8,38	10,32	136,40	0,05	0,00	0,00	0,46	10,70	59,60	7,00	0,84	0,04	1,40	100103	100103
3	Биойогурт фруктовый	100	4,10	1,50	5,90	57,00	0,03	0,60	10,00	0,00	124,00	95,00	15,00	0,10	0,15	9,00		
	Итого:		**9,04**	**9,88**	**32,20**	**257,24**	**0,08**	**0,60**	**10,00**	**0,46**	**135,18**	**154,60**	**22,00**	**0,99**	**0,19**	**10,40**		
	Итого за день		**60,82**	**76,01**	**258,36**	**1856,46**	**1,03**	**26,81**	**141,55**	**8,18**	**607,27**	**1189,84**	**158,71**	**11,81**	**1,00**	**124,45**		
	Итого за 6 дней		**52,94**	**59,53**	**252,72**	**1747,53**	**1,29**	**56,87**	**1406,74**	**10,65**	**877,05**	**1334,39**	**233,00**	**11,51**	**1,32**	**124,65**		
	День 7 (понедельник)																	
	Завтрак																	
1	Каша манная молочная	180	5,03	10,16	25,55	214,04	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205	120206
2	Фиточай (см. приложение №2)	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	Булочка с шоколадом или Булочка Любимая	50	5,65	4,00	27,10	167,00	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107 190108	190109
4	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	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:		**11,40**	**14,70**	**87,18**	**529,48**	**0,16**	**9,83**	**36,07**	**1,76**	**220,09**	**217,49**	**51,88**	**5,17**	**0,29**	**16,20**		
	Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	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-пюре картофельный	240	4,03	4,39	12,67	106,34	0,13	10,06	19,80	0,24	63,12	96,30	28,90	1,00	0,13	8,59	110401	110402
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	Тефтели рубленные из говядины	120	14,82	8,64	19,74	216,00	0,08	4,03	15,66	3,28	48,73	181,73	25,22	2,40	0,14	7,97	120519	120520
5	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
6	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	160205
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:		**27,60**	**30,35**	**119,38**	**861,46**	**0,43**	**54,64**	**35,46**	**13,59**	**225,70**	**484,38**	**112,88**	**6,55**	**0,43**	**26,77**		
	Полдник																	
1	Напиток молочный	200	3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	15,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10	0,13	9,00	160236	160236
2	Кекс с цукатами или Кекс творожный	50	1,30	8,75	27,20	200,55	0,04	0,03	30,01	0,53	12,73	37,75	5,82	0,53	0,06	2,97	170607 170606	170603
	Итого:		**4,30**	**11,95**	**44,10**	**309,35**	**0,06**	**0,63**	**45,01**	**0,53**	**133,73**	**128,75**	**19,82**	**0,63**	**0,19**	**11,97**		
	Итого за день		**43,30**	**57,00**	**250,65**	**1700,29**	**0,65**	**65,10**	**116,54**	**15,89**	**579,53**	**830,61**	**184,58**	**12,35**	**0,90**	**54,94**		
	День 8 (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	Кофейный напиток злаковый на молоке	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	Изделие деликатесное из мяса (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	Сельдь с гарниром	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	4,33	6,03	2,88	82,36	0,05	3,43	7,50	1,32	64,22	77,68	13,18	1,06	0,07	3,79	110205	110206
3	Говядина отварная	100	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
4	Соус томатный	30	0,48	0,00	2,10	16,77	0,01	3,56	3,15	0,11	2,77	7,49	4,53	0,21	0,02	0,20	140101	140102
5	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,72	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	0,17	0,00	0,00	160229	160207

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:		**42,40**	**26,10**	**132,74**	**939,11**	**0,42**	**25,09**	**26,16**	**5,78**	**193,99**	**626,80**	**97,96**	**8,59**	**0,46**	**27,25**		
	Полдник																	
1	Брушетта	50	5,85	3,10	18,25	124,30	0,06	1,37	33,29	0,66	39,81	99,71	11,52	0,73	0,07	2,08	230464	190216
2	Чай с молоком с сахаром	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
	Итого:		**7,05**	**4,38**	**36,11**	**212,14**	**0,07**	**1,61**	**39,29**	**0,66**	**92,16**	**141,87**	**17,12**	**0,81**	**0,12**	**5,68**		
	Итого за день		**78,78**	**48,87**	**227,78**	**1673,00**	**3,05**	**27,62**	**99,48**	**7,97**	**581,11**	**1226,47**	**181,14**	**15,60**	**1,40**	**83,52**		
	День 9 (среда)																	
	Завтрак																	
1	Каша овсяная молочная	180	6,74	10,28	15,46	181,26	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 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	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:		**10,72**	**30,31**	**41,89**	**483,50**	**0,19**	**0,70**	**112,62**	**1,14**	**178,47**	**282,67**	**62,61**	**1,74**	**0,23**	**13,46**		
	Обед																	
1	Салат Мозаика	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	Рассольник домашний	250	3,31	4,49	10,46	94,68	0,11	15,78	7,50	1,29	107,95	69,45	28,49	1,06	0,09	6,13	110203	110204
3	Голубцы ленивые	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	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	160204
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:		**30,31**	**38,24**	**99,91**	**865,18**	**0,38**	**77,94**	**12,51**	**9,44**	**594,45**	**432,00**	**118,82**	**6,27**	**0,39**	**24,80**		
	Полдник																	
1	Пирожок с яблоком или Пирожок с яблочным джемом	50	3,65	1,50	27,50	138,10	0,05	0,15	4,01	0,47	22,86	37,19	7,07	0,56	0,04	1,72	190204 190205	190206
2	Какао-напиток на молоке	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
	Итого:		**13,05**	**10,00**	**38,33**	**298,56**	**0,07**	**0,69**	**17,51**	**0,48**	**137,36**	**145,29**	**36,67**	**1,58**	**0,16**	**9,82**		
	Итого за день		**54,08**	**78,55**	**180,13**	**1647,23**	**0,65**	**79,32**	**142,64**	**11,06**	**910,28**	**859,95**	**218,10**	**9,58**	**0,78**	**48,08**		
	День 10 (четверг)																	
	Завтрак																	
1	Сырники	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	Соус ягодный	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	Фиточай (см. приложение №2)	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	Гемотоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	1,20	0,60	15,14	70,80	0,01	0,00	20,00	0,00	2,00	6,60	0,40	0,12	0,04	0,00		
	Итого:		**9,86**	**17,18**	**79,30**	**511,28**	**0,19**	**0,42**	**68,00**	**0,85**	**182,22**	**534,13**	**25,94**	**1,13**	**0,30**	**1,08**		
	Обед																	
1	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	100	1,48	7,09	4,01	95,19	0,03	32,90	0,00	3,20	137,29	30,81	14,27	0,57	0,04	2,82	100202-1	100202-1
2	Суп картофельный с фасолью	250	4,63	2,63	12,63	92,63	0,13	6,50	0,00	2,39	83,15	108,25	29,64	1,35	0,07	4,81	110309	110310
3	Биточки рубленные 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	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	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	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:		**26,08**	**21,50**	**111,86**	**754,03**	**0,43**	**53,49**	**48,50**	**11,34**	**361,84**	**452,37**	**107,02**	**6,38**	**0,35**	**20,90**		
	Полдник																	
1	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,05	0,00	30,05	0,57	15,87	44,37	7,12	0,72	0,06	2,97	170601	170602
2	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105	230105
	Итого:		**9,55**	**16,90**	**35,05**	**331,30**	**0,09**	**1,20**	**60,05**	**0,57**	**257,87**	**226,37**	**35,12**	**0,92**	**0,32**	**20,97**		
	Итого за день		**45,49**	**55,58**	**226,22**	**1596,61**	**0,71**	**55,11**	**176,55**	**12,76**	**801,93**	**1212,87**	**168,07**	**8,44**	**0,97**	**42,95**		
	День 11 (пятница)																	
	Завтрак																	
1	Каша пшенная молочная	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	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103	210103
	Итого:		**10,04**	**10,99**	**96,77**	**530,01**	**0,30**	**24,01**	**21,06**	**1,39**	**124,37**	**247,92**	**140,64**	**2,89**	**0,23**	**8,40**		
	Обед																	
1	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,37	13,02	5,59	154,65	0,05	4,12	26,00	4,77	44,97	98,98	34,35	0,68	0,09	4,05	100308	100308
2	Борщ сибирский с говядиной	250	6,16	4,84	7,37	96,94	0,09	13,86	7,51	2,06	153,38	127,68	34,74	2,11	0,10	8,06	110103	110104
3	Тефтели рыбные	120	13,92	6,24	17,76	182,88	0,11	2,10	13,50	1,21	320,66	468,40	31,73	0,85	0,08	115,59	120403	120404
4	Соус томатный	30	0,48	0,00	2,10	16,77	0,01	3,56	3,15	0,11	2,77	7,49	4,53	0,21	0,02	0,20	140101	140102
5	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,72	0,08	0,00	13,50	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,02	1,15	130401	130402
6	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
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:		**34,74**	**35,51**	**117,11**	**934,60**	**0,40**	**23,63**	**63,66**	**9,46**	**592,51**	**814,78**	**121,27**	**5,60**	**0,32**	**131,06**		
	Полдник																	
1	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103	230103
2	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102	190103
	Итого:		**8,73**	**8,80**	**37,00**	**267,90**	**0,14**	**1,48**	**49,38**	**0,55**	**264,63**	**226,18**	**35,02**	**0,70**	**0,39**	**20,69**		
	Итого за день		**53,50**	**55,30**	**250,88**	**1732,51**	**0,84**	**49,12**	**134,10**	**11,40**	**981,51**	**1288,88**	**296,93**	**9,19**	**0,94**	**160,15**		
	День12(суббота)																	
	Завтрак																	
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	200	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	Кекс с цукатами или Кекс творожный	50	1,30	8,75	27,20	200,55	0,04	0,03	30,01	0,53	12,73	37,75	5,82	0,53	0,06	2,97	170607 170606	170603
3	Какао-напиток на молоке	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
	Итого:		**18,10**	**23,45**	**78,75**	**609,81**	**0,29**	**1,75**	**107,51**	**1,35**	**408,83**	**671,45**	**57,82**	**2,61**	**0,51**	**105,47**		
	Обед																	
1	Салат из зеленого горошка	100	4,30	17,42	4,62	192,40	0,08	6,50	0,02	6,85	95,49	78,78	15,11	0,98	0,12	6,95	100543	100543
2	Щи из свежей капусты	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	Шницель рубленый из говядины	100	12,00	10,40	6,00	165,60	0,08	0,00	0,00	2,07	14,92	171,84	20,96	2,47	0,13	5,60	120525	120526
4	Картофель отварной	150	2,91	6,76	23,29	165,54	0,18	15,00	9,00	0,18	25,62	88,13	34,67	1,38	0,12	7,77	130103	130104
5	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235	160235
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:		**27,28**	**39,10**	**92,74**	**832,82**	**0,50**	**50,06**	**16,52**	**11,49**	**369,17**	**503,78**	**126,02**	**7,16**	**0,49**	**29,57**		
	Полдник																	
1	Ватрушка с джемом	50	3,55	2,45	29,75	155,25	0,04	0,06	1,50	0,86	19,21	34,40	5,46	0,36	0,03	1,75	190301 190302	190303

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
	Итого:		**3,55**	**2,45**	**45,73**	**219,09**	**0,04**	**0,06**	**1,50**	**0,86**	**23,15**	**40,16**	**5,46**	**0,41**	**0,03**	**1,75**		
	Итого за день		**48,93**	**65,00**	**217,23**	**1661,72**	**0,83**	**51,87**	**125,53**	**13,70**	**801,15**	**1215,39**	**189,30**	**10,18**	**1,04**	**136,79**		
	Итого за 6 дней		**54,01**	**60,05**	**225,48**	**1668,56**	**1,12**	**54,69**	**132,47**	**12,13**	**775,92**	**1105,70**	**206,35**	**10,89**	**1,01**	**87,74**		
День 13 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша манная молочная	180	5,03	10,16	25,55	214,04	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205	120206
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	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**	**492,04**	**2,51**	**1,33**	**74,16**	**0,89**	**303,28**	**269,51**	**54,82**	**2,44**	**0,32**	**29,24**		
Обед																		
1	Салат из отварной свеклы с чесноком	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	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	Зразы мясные с фаршем из яйца и ветчины	80	11,44	4,24	10,48	125,84	0,05	0,00	0,01	1,93	16,27	123,56	14,69	1,80	0,12	7,04	120527	120528
4	Капуста тушеная	150	3,75	6,45	16,50	139,05	0,06	48,30	0,00	2,90	291,80	64,15	32,96	1,19	0,08	5,61	130201	130202
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	160204
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:		**24,26**	**24,96**	**110,18**	**756,58**	**0,31**	**67,03**	**7,52**	**10,19**	**477,38**	**389,90**	**105,44**	**6,45**	**0,34**	**26,68**		
Полдник																		
1	Пирожок с рисом и яйцом	50	4,25	3,45	20,75	131,05	0,05	0,07	5,40	0,50	21,34	44,96	8,37	0,45	0,04	2,06	190207 190208	190209
2	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105	230105
	Итого:		**10,25**	**9,85**	**30,15**	**251,05**	**0,09**	**1,27**	**35,40**	**0,50**	**263,34**	**226,96**	**36,37**	**0,65**	**0,30**	**20,06**		
	Итого за день		**44,91**	**57,20**	**201,71**	**1499,67**	**2,91**	**69,63**	**117,09**	**11,58**	**1044,00**	**886,37**	**196,63**	**9,54**	**0,96**	**75,98**		
День 14 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	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	Молоко сгущенное 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	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	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
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**	**27,38**	**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 соленых огурцов с луком	100	0,86	7,11	2,77	80,19	0,02	5,60	0,00	3,19	23,06	28,82	13,16	0,60	0,02	2,82	100508	100508
2	Суп куриный	250	9,13	4,13	9,75	112,63	0,08	6,53	11,79	1,33	24,96	73,56	21,82	0,99	0,07	4,16	110303	110304
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	250	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	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	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	160223	160223
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:		**38,45**	**50,34**	**103,78**	**915,12**	**0,51**	**16,13**	**49,29**	**6,56**	**156,82**	**342,49**	**76,86**	**7,11**	**0,29**	**10,11**		
	Полдник																	
1	Бутерброд сложный (колбаса п/к)	50	5,62	15,68	10,38	205,60	0,04	0,07	56,00	0,55	30,90	94,10	8,30	0,66	0,06	1,60	100104-1	100104-1
2	Фиточай (см. приложение №2)	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
	Итого:		**5,62**	**15,68**	**26,36**	**269,44**	**0,04**	**0,07**	**56,00**	**0,55**	**31,38**	**94,10**	**8,30**	**0,71**	**0,06**	**1,60**		
	Итого за день		**54,94**	**93,41**	**187,88**	**1706,76**	**0,74**	**18,43**	**191,49**	**7,92**	**449,28**	**1075,17**	**118,23**	**8,82**	**0,70**	**13,94**		
	День 15 (среда)																	
	Завтрак																	
1	Омлет, смешанный с ветчиной	180	33,42	21,81	18,31	403,13	0,09	0,27	17,67	0,74	124,13	266,61	29,89	3,69	0,58	29,66	120303	120324
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	23,66	144,43	0,02	0,72	18,00	0,00	145,68	109,20	16,80	0,17	0,16	10,80	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
	Итого:		**38,82**	**26,24**	**52,25**	**599,96**	**0,14**	**0,99**	**35,67**	**1,08**	**274,51**	**392,61**	**49,29**	**4,10**	**0,74**	**40,46**		
	Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	4,70	0,00	3,46	25,38	51,84	35,72	0,66	0,07	4,70	100301	100301
2	Суп крестьянский с крупой	250	3,38	4,49	10,31	94,40	0,06	15,66	7,50	2,46	139,43	74,10	21,96	0,80	0,06	3,65	110322	110323
3	Котлеты рубленные из мяса (говядина)	100	12,16	9,60	11,27	180,12	0,07	0,00	0,00	2,03	14,97	153,23	18,82	2,21	0,11	4,90	120523	120524
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	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	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
6	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	160205
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:		**24,30**	**26,56**	**119,20**	**817,60**	**0,42**	**66,11**	**7,50**	**12,68**	**291,53**	**451,52**	**133,62**	**9,20**	**0,38**	**23,62**		
	Полдник																	
1	Брушетта	50	5,85	3,10	18,25	124,30	0,06	1,37	33,29	0,66	39,81	99,71	11,52	0,73	0,07	2,08	230464	190216
2	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
	Итого:		**5,85**	**3,10**	**34,23**	**188,14**	**0,06**	**1,37**	**33,29**	**0,66**	**40,29**	**99,71**	**11,52**	**0,77**	**0,07**	**2,08**		
	Итого за день		**68,97**	**55,90**	**205,69**	**1605,69**	**0,61**	**68,47**	**76,46**	**14,42**	**606,32**	**943,83**	**194,43**	**14,07**	**1,19**	**66,17**		
	День 16 (четверг)																	
	Завтрак																	
1	Каша манная молочная	180	5,03	10,16	25,55	214,04	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205	120206
2	Какао-напиток на молоке	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	Пирожок с капустой и яйцом	50	4,25	2,45	21,45	124,85	0,06	4,56	3,76	0,95	49,29	46,68	8,68	0,55	0,05	2,81	190210 190211	190212
4	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	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:		**19,40**	**21,65**	**76,37**	**583,95**	**0,18**	**14,83**	**46,42**	**2,13**	**353,89**	**319,55**	**82,10**	**6,15**	**0,41**	**24,05**		
	Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	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	Уха Ростовская	250	9,25	3,30	8,75	101,70	0,14	15,31	3,13	2,76	129,84	217,10	33,49	1,17	0,09	46,81	110316	110317
3	Говядина тушеная с черносливом	100	13,60	4,80	7,70	128,40	0,05	2,62	0,00	2,25	20,20	124,72	27,62	2,05	0,10	4,27	120513	120514
4	Картофель отварной	150	2,91	6,76	23,29	165,54	0,18	15,00	9,00	0,18	25,62	88,13	34,67	1,38	0,12	7,77	130103	130104
5	Кисель абрикосовый	200	0,01	0,00	36,36	144,31	0,00	0,58	0,00	0,19	8,75	9,71	2,16	0,14	0,00	0,00	160228	160219
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:		**30,59**	**28,31**	**108,74**	**811,35**	**0,46**	**42,31**	**12,13**	**11,61**	**264,97**	**560,65**	**120,51**	**6,38**	**0,38**	**63,49**		
	Полдник																	

1	Биойогурт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104	230104
2	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102	190103
	Итого:		**11,13**	**6,80**	**40,80**	**275,90**	**0,12**	**1,28**	**29,38**	**0,55**	**272,63**	**236,18**	**37,02**	**0,70**	**0,35**	**20,69**		
	Итого за день		**61,12**	**56,76**	**225,91**	**1671,20**	**0,75**	**58,42**	**87,92**	**14,29**	**891,49**	**1116,37**	**239,63**	**13,22**	**1,14**	**108,23**		
День 17 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша пшенная молочная	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	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
5	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00		
	Итого:		**8,28**	**20,10**	**65,41**	**475,65**	**0,23**	**0,41**	**53,06**	**1,30**	**112,17**	**205,34**	**51,76**	**1,98**	**0,14**	**9,30**		
Обед																		
1	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	100	1,48	7,09	4,01	95,19	0,03	32,90	0,00	3,20	137,29	30,81	14,27	0,57	0,04	2,82	100202-1	100202-1
2	Суп картофельный с горохом	250	8,87	2,33	24,15	153,15	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	Плов куриный	250	14,00	1,00	54,00	281,00	0,13	6,79	872,50	5,45	34,30	252,96	55,84	2,40	0,18	7,08	120605	120606
4	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	0,17	0,00	0,00	160229	160207
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:		**28,61**	**11,83**	**146,08**	**812,54**	**0,47**	**55,53**	**872,50**	**12,20**	**277,08**	**485,61**	**122,23**	**6,30**	**0,32**	**16,03**		
Полдник																		
1	Пирожок с клубникой или Пирожок с клубничным джемом	50	3,50	1,20	27,50	134,80	0,05	12,67	4,01	0,51	22,26	37,34	7,07	0,50	0,04	1,72	190201 190202	190203
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102	230102
	Итого:		**11,30**	**6,20**	**35,90**	**242,80**	**0,05**	**13,27**	**44,01**	**0,51**	**270,26**	**221,34**	**35,07**	**0,70**	**0,30**	**1,72**		
	Итого за день		**48,20**	**38,12**	**247,39**	**1530,99**	**0,75**	**69,21**	**969,57**	**14,02**	**659,51**	**912,29**	**209,06**	**8,99**	**0,75**	**27,05**		
День 18 (Суббота)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	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	Соус ягодный	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	Изделие деликатесное из мяса (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	Кофейный напиток злаковый на молоке	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
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:		**16,19**	**31,16**	**63,50**	**602,42**	**2,59**	**1,06**	**71,00**	**0,72**	**346,89**	**670,88**	**62,70**	**3,10**	**0,40**	**19,73**		
Обед																		
1	Сельдь с гарниром	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	Бульон куриный	230	2,07	5,06	2,99	65,78	0,06	4,60	0,00	0,05	6,90	26,68	10,58	0,41	0,04	2,30	110501	110502
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,01	0,00	0,02	0,12	14,68	39,15	2,62	0,53	0,09	4,00	120304	120304
4	Рагу из мяса птицы	250	11,50	4,13	32,00	211,13	0,24	16,95	717,50	2,66	52,70	227,67	55,60	2,82	0,24	12,14	120609	120610
5	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103	210103
6	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	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	160223	160223
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:		**28,07**	**19,35**	**135,58**	**834,07**	**0,57**	**56,05**	**719,53**	**6,41**	**191,08**	**552,88**	**200,95**	**9,74**	**0,60**	**29,69**		

Полдник																		
1	Чай с молоком с сахаром	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
2	Кекс с шоколадом	50	3,45	11,00	24,00	208,80	0,05	0,00	30,01	0,56	17,22	70,87	25,62	1,65	0,07	3,20	170604	170605
	Итого:		**4,65**	**12,28**	**41,86**	**296,64**	**0,05**	**0,24**	**36,01**	**0,56**	**69,57**	**113,04**	**31,22**	**1,74**	**0,12**	**6,80**		
	Итого за день		**48,91**	**62,79**	**240,94**	**1733,13**	**3,21**	**57,35**	**826,54**	**7,70**	**607,53**	**1336,79**	**294,86**	**14,58**	**1,13**	**56,21**		
	Итого за 6 дней		**54,51**	**60,70**	**218,25**	**1624,57**	**1,50**	**56,92**	**378,18**	**11,65**	**709,69**	**1045,14**	**208,81**	**11,54**	**0,98**	**57,93**		
День 19 (Понедельник)																		
Завтрак																		
1	Изделия колбасные вареные (сардельки) для школьного питания отварные	98	11,17	17,84	1,27	210,70	0,04	0,00	0,00	0,39	25,48	128,38	15,68	1,76	0,09	6,86	120502	120502
2	Капуста тушеная	150	3,75	6,45	16,50	139,05	0,06	48,30	0,00	2,90	291,80	64,15	32,96	1,19	0,08	5,61	130201	130202
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	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	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	90	0,72	0,18	6,75	34,20	0,05	34,20	0,00	0,18	31,50	15,30	9,90	0,09	0,03	0,00	210106	210106
	Итого:		**17,18**	**25,05**	**50,91**	**501,55**	**0,18**	**84,10**	**0,00**	**3,82**	**359,02**	**231,28**	**61,62**	**3,35**	**0,20**	**12,47**		
Обед																		
1	Салат из свеклы и зеленого горошка	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 рыбой	250	4,63	3,13	13,75	100,63	0,12	9,35	8,00	1,78	119,75	150,63	47,26	1,24	0,13	4,87	110314	110315
3	Котлеты рубленные 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	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,72	0,08	0,00	13,50	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,02	1,15	130401	130402
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	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:		**32,37**	**35,16**	**145,88**	**1034,15**	**0,38**	**71,93**	**63,54**	**10,03**	**273,25**	**455,22**	**105,60**	**6,28**	**0,34**	**18,07**		
Полдник																		
1	Пирожок с вишней или Пирожок с вишневым джемом	50	3,90	1,95	28,00	145,15	0,05	0,06	3,75	0,45	18,30	32,60	5,59	0,34	0,03	1,45	190213 190214	190215
2	Какао-напиток на молоке	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
	Итого:		**13,30**	**10,45**	**38,83**	**305,61**	**0,07**	**0,60**	**17,25**	**0,47**	**132,80**	**140,70**	**35,19**	**1,36**	**0,15**	**9,55**		
	Итого за день		**62,85**	**70,66**	**235,62**	**1841,31**	**0,63**	**156,63**	**80,79**	**14,32**	**765,07**	**827,20**	**202,41**	**10,99**	**0,69**	**40,09**		
День 20 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Сырники	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	Соус шоколадный	30	1,05	1,65	3,48	32,97	0,01	0,03	0,68	0,05	9,83	26,33	13,86	0,70	0,01	0,45	140209	140202
3	Фиточай (см. приложение №2)	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 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:		**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 моркови с сахаром	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	Солянка	250	4,33	6,03	2,88	82,36	0,05	3,43	7,50	1,32	64,22	77,68	13,18	1,06	0,07	3,79	110205	110206
3	Бефстроганов	100	12,80	4,06	6,90	115,34	0,06	0,47	19,50	0,39	104,78	161,56	21,92	1,90	0,15	8,36	120505	120506
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 яблочный	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	160230
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
8	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28	0,00	0,00		
	Итого:		**23,84**	**35,15**	**94,66**	**791,63**	**0,37**	**22,46**	**40,05**	**5,86**	**310,67**	**458,08**	**112,32**	**6,29**	**0,44**	**27,90**		

Полдник																		
1	Булочка с шоколадом или Булочка Любимая	50	5,65	4,00	27,10	167,00	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107 190108	190109
2	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105	230105
	Итого:		**11,65**	**10,40**	**36,50**	**287,00**	**0,10**	**1,30**	**36,91**	**0,59**	**271,51**	**234,72**	**36,05**	**0,74**	**0,32**	**21,06**		
	Итого за день		**45,12**	**72,03**	**194,99**	**1610,64**	**0,66**	**24,20**	**155,63**	**7,44**	**773,10**	**1248,55**	**187,76**	**8,73**	**1,04**	**51,39**		
День 21 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная молочная	180	6,74	10,28	15,46	181,26	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	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,05	0,00	30,05	0,57	15,87	44,37	7,12	0,72	0,06	2,97	170601	170602
	Итого:		**11,79**	**21,36**	**67,38**	**508,80**	**0,24**	**0,63**	**56,67**	**1,47**	**169,94**	**269,24**	**66,23**	**2,31**	**0,24**	**14,63**		
Обед																		
1	Салат Осенний	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 картофельный с горохом	250	8,87	2,33	24,15	153,15	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	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	250	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	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	160205
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:		**37,11**	**46,50**	**138,41**	**1010,95**	**0,71**	**35,90**	**37,50**	**6,88**	**164,66**	**399,03**	**100,58**	**6,11**	**0,34**	**13,00**		
Полдник																		
1	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00		
2	Напиток молочный	200	3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	15,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10	0,13	9,00	160236	160236
	Итого:		**4,50**	**5,16**	**31,78**	**192,20**	**0,04**	**0,60**	**17,00**	**0,70**	**126,80**	**109,00**	**18,00**	**0,52**	**0,14**	**9,00**		
	Итого за день		**53,40**	**73,02**	**237,57**	**1711,94**	**0,98**	**37,13**	**111,17**	**9,05**	**461,40**	**777,27**	**184,81**	**8,95**	**0,72**	**36,64**		
День 22 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет, смешанный с ветчиной	180	33,42	21,81	18,31	403,13	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:		**37,27**	**25,35**	**44,70**	**557,13**	**0,12**	**1,94**	**43,67**	**1,14**	**156,37**	**344,06**	**36,47**	**4,10**	**0,61**	**29,66**		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	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 куриный	250	9,13	4,13	9,75	112,63	0,08	6,53	11,79	1,33	24,96	73,56	21,82	0,99	0,07	4,16	110303	110304
3	Рагу из мяса птицы	250	11,50	4,13	32,00	211,13	0,24	16,95	717,50	2,66	52,70	227,67	55,60	2,82	0,24	12,14	120609	120610
4	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235	160235
5	Кекс с шоколадом	50	3,45	11,00	24,00	208,80	0,05	0,00	30,01	0,56	17,22	70,87	25,62	1,65	0,07	3,20	170604	170605
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:		**28,27**	**32,21**	**109,04**	**840,69**	**0,48**	**41,28**	**759,30**	**10,70**	**190,82**	**511,58**	**147,12**	**7,35**	**0,47**	**27,34**		
Полдник																		
1	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102	190103
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102	230102
	Итого:		**10,73**	**8,80**	**37,40**	**269,90**	**0,06**	**0,68**	**49,38**	**0,55**	**272,63**	**230,18**	**35,02**	**0,70**	**0,31**	**2,69**		

	Итого за день		**76,27**	**66,35**	**191,14**	**1667,72**	**0,65**	**43,90**	**852,35**	**12,38**	**619,82**	**1085,82**	**218,61**	**12,15**	**1,40**	**59,69**		
День 23 (Пятница)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	100	6,30	23,00	25,80	335,40	0,15	0,46	56,00	0,38	198,14	539,24	23,10	0,57	0,27	1,33	120305	120306
2	Молоко сгущенное 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	Ирис	10	0,33	0,76	8,15	40,80	0,00	0,00	3,60	0,01	14,00	10,50	1,80	0,06	0,01	0,00		
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	23,66	144,43	0,02	0,72	18,00	0,00	145,68	109,20	16,80	0,17	0,16	10,80	160104	160104
	Итого:		**11,25**	**28,45**	**63,16**	**553,43**	**0,18**	**1,28**	**81,80**	**0,41**	**388,52**	**680,84**	**45,10**	**0,82**	**0,47**	**13,03**		
Обед																		
1	Салат из капусты с помидорами и огурцами	100	1,44	5,13	4,71	71,85	0,03	24,25	0,00	2,34	137,30	28,63	14,57	0,75	0,04	2,70	100542	100542
2	Суп-пюре картофельный	240	4,03	4,39	12,67	106,34	0,13	10,06	19,80	0,24	63,12	96,30	28,90	1,00	0,13	8,59	110401	110402
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	Азу из говядины	100	14,20	1,20	5,60	90,00	0,06	3,81	0,00	2,60	18,35	142,14	20,76	2,10	0,11	5,54	120503	120504
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	8,15	40,76	266,74	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	Плоды 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
8	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
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		**33,03**	**20,60**	**134,94**	**873,60**	**0,58**	**198,12**	**33,34**	**7,09**	**361,74**	**548,95**	**201,78**	**9,33**	**0,48**	**25,38**		
Полдник																		
1	Кекс с цукатами или Кекс творожный	50	1,30	8,75	27,20	200,55	0,04	0,03	30,01	0,53	12,73	37,75	5,82	0,53	0,06	2,97	170607 170606	170603
2	Фиточай (см. приложение №2)	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
	Итого:		**1,30**	**8,75**	**43,18**	**264,39**	**0,04**	**0,03**	**30,01**	**0,53**	**13,21**	**37,75**	**5,82**	**0,58**	**0,06**	**2,97**		
	Итого за день		**45,58**	**57,80**	**241,28**	**1691,42**	**0,81**	**199,42**	**145,15**	**8,04**	**763,47**	**1267,53**	**252,70**	**10,74**	**1,01**	**41,38**		
День 24 (Суббота)																		
Завтрак																		
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	200	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	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	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:		**10,48**	**15,61**	**77,34**	**492,24**	**0,28**	**1,18**	**94,00**	**1,58**	**296,15**	**566,87**	**27,60**	**1,60**	**0,35**	**95,30**		
Обед																		
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	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	Рассольник домашний	250	3,31	4,49	10,46	94,68	0,11	15,78	7,50	1,29	107,95	69,45	28,49	1,06	0,09	6,13	110203	110204
3	Капуста тушеная с колбасными изделиями	250	11,00	20,93	32,25	361,33	0,15	62,66	0,00	5,75	393,04	137,89	47,63	2,20	0,15	9,38	120517	120518
4	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	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	160223	160223
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:		**22,19**	**34,33**	**106,74**	**825,94**	**0,45**	**92,19**	**7,50**	**11,31**	**593,46**	**357,57**	**116,18**	**7,98**	**0,35**	**22,20**		
Полдник																		

1	Ватрушка с творогом	50	5,40	5,90	24,00	170,70	0,07	0,14	9,01	1,13	50,47	126,13	9,44	0,49	0,08	2,08	190304 190305	190306
2	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103	230103
	Итого:		**11,20**	**10,90**	**32,00**	**276,70**	**0,15**	**1,54**	**49,01**	**1,13**	**290,47**	**306,13**	**37,44**	**0,69**	**0,42**	**20,08**		
	Итого за день		**43,87**	**60,84**	**216,08**	**1594,88**	**0,88**	**94,91**	**150,51**	**14,01**	**1180,08**	**1230,57**	**181,21**	**10,27**	**1,12**	**137,58**		
	Итого за 6 дней		**54,52**	**66,78**	**219,45**	**1686,32**	**0,77**	**92,70**	**249,27**	**10,87**	**760,49**	**1072,82**	**204,58**	**10,31**	**1,00**	**61,13**		
	Итого за 24 дня		**54,0**	**61,8**	**229,0**	**1681,7**	**1,2**	**65,3**	**541,7**	**11,3**	**780,8**	**1139,5**	**213,2**	**11,1**	**1,1**	**82,9**		

Приложения к примерному 24-х дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях в период 2013-2015 гг. города Москвы.

Изменение №3

с продлением срока использования меню в последующие года

Приложение №1

Распределение плодов и ягод по дням цикличного меню

Распределение плодов и ягод по дням циклического меню 1-4 классы I комплекс, меню для 5-11 классов комплекс I и комплекс II

Наименование плода	Выход, гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Яблоко*	140		X													X									
Груша*	180							X									X								
Мандарин*	90																			X					
Апельсин*	180																							X	
Киви*	90																								
Банан*	220				X							X							X			X			

*Возможна замена на фрукт или десерт фруктовый (пюре) в ассортименте

Приложение №2

Развёрнутое пояснение по блюдам

1.Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком

-Овсяные хлопья
-Многозерновые хлопья
-Мюсли
-Хлопья кукурузные
-Подушечки

2.Фиточай

-Фиточай цветочный
-Фиточай цветочно-плодовый
-Фиточай цветочно-плодово-травяной

Приложение №3

Замены блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях

День	Прием пищи	№ Комплекса	Заменяемое блюдо	Вариант замены
1	Завтрак	1 и 2	Каша овсяная молочная	Блинчики в ассортименте собственного производства или промышленного
1	Обед	2	Рыба (филе) припущенная	Тефтели рыбные Соус томатный
1	Обед	2	Салат из моркови и свежих огурцов	Салат из отварной моркови с сыром
1	Полдник	1 и 2	Ватрушка с джемом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия
2	Завтрак	1 и 2	Сырники	Запеканка из творога
2	Завтрак	1 и 2	Соус шоколадный	Соус ягодный или джем в ассортименте
2	Обед	1	Котлеты рубленные из птицы	Котлеты куриные с ветчиной
3	Завтрак	1 и 2	Пирожок с клубникой или с клубничным джемом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия
3	Обед	1	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Поджарка из свинины Изделия макаронные отварные

3	Обед	2	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	Салат с ветчиной или Консервы овощные "Дары лета"
4	Завтрак	1 и 2	Каша пшенная молочная	Блинчики в ассортименте собственного производства или промышленного
4	Обед	2	Котлеты рубленные из фарша рыбного	Рыба (филе) припущенная
4	Полдник	1 и 2	Кофейный напиток из цикория с молоком	Кофейный напиток злаковый на молоке
5	Обед	1	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	Салат из зеленого горошка
5	Обед	2	Салат из сборных овощей	Салат картофельный с растительным маслом
5	Обед	1 и 2	Напиток Морковный	Напиток из плодов сухих (изюм)
6	Обед	1	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	Салат Нежный или Консервы овощные "Дары лета"
6	Обед	1	Бульон куриный Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	Щи из свежей капусты
6	Обед	2	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Поджарка из свинины Изделия макаронные отварные
6	Полдник	1 и 2	Биойогурт фруктовый	Творог детский

7	Обед	2	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Винегрет
9	Завтрак	1 и 2	Каша овсяная молочная	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком
9	Обед	1	Салат из моркови и свежих огурцов	Салат с ветчиной
9	Обед	1	Рыба (филе) припущенная	Котлеты рубленные из фарша рыбного
9	Обед	2	Голубцы ленивые	Курица по-тайски Рис отварной
10	Завтрак	1 и 2	Сырники	Запеканка из творога
10	Завтрак	1 и 2	Соус ягодный	Соус шоколадный или джем в ассортименте
10	Обед	2	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	Салат овощной с фасолью
10	Обед	1	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Поджарка из свинины Изделия макаронные отварные
11	Завтрак	1 и 2	Каша пшенная молочная	Блинчики в ассортименте собственного производства или промышленного
11	Обед	1	Плов мясной	Курица в сырном соусе Рис отварной

11	Обед	2	Тефтели рыбные	Рыба (филе) припущенная
12	Обед	1 и 2	Напиток Морковный	Напиток из плодов сухих (изюм)
12	Полдник	1 и 2	Ватрушка с джемом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия
13	Завтрак	1 и 2	Каша манная молочная	Блинчики в ассортименте собственного производства или промышленного
13	Полдник	1 и 2	Пирожок с рисом и яйцом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия
13	Полдник	1 и 2	Молоко	Чай с сахаром
13	Обед	2	Зразы мясные с фаршем из яйца и ветчины	Тефтели с рисом
14	Обед	1	Рыба (филе) припущенная	Тефтели рыбные Соус томатный
14	Обед	2	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Поджарка из свинины Изделия макаронные отварные
16	Завтрак	1 и 2	Каша манная молочная	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком
16	Завтрак	1 и 2	Пирожок с капустой и яйцом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия

16	Обед	2	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Салат с ветчиной
16	Обед	2	Говядина тушеная с черносливом	Говядина тушеная
17	Обед	1	Салат из сборных овощей	Салат из соленых огурцов с луком или Консервы овощные "Дары лета"
17	Обед	2	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	Салат овощной с фасолью
17	Полдник	1 и 2	Пирожок с клубникой или с клубничным джемом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия
17	Полдник	1 и 2	Ряженка	Кефир
18	Обед	1	Тефтели рыбные	Рыба (филе) припущенная
18	Полдник	1 и 2	Кекс с шоколадом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия
19	Завтрак	1 и 2	Изделия колбасные вареные (сардельки) для школьного питания отварные	Изделия колбасные вареные (сосиска) для школьного питания отварные
19	Обед	2	Котлеты рубленные из птицы	Котлеты куриные с ветчиной
19	Полдник	1 и 2	Пирожок с вишней или с вишневым джемом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия

20	Завтрак	1 и 2	Сырники	Запеканка из творога
20	Завтрак	1 и 2	Соус шоколадный	Соус ягодный или джем в ассортименте
20	Обед	1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	Салат с ветчиной
21	Завтрак	1 и 2	Каша овсяная молочная	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком
21	Обед	1	Голубцы ленивые	Соус карбонара Изделия макаронные отварные
21	Обед	2	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Поджарка из свинины Изделия макаронные отварные
22	Обед	2	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Салат Мозайка
22	Обед	1 и 2	Напиток Морковный	Напиток из плодов сухих (изюм)
23	Обед	2	Салат из капусты с помидорами и огурцам	Винегрет
24	Обед	1	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Говядина с овощами Каша гречневая рассыпчатая
24	Обед	1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Салат Мозайка

24	Обед	2	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	Салат картофельный с растительным маслом

Приложение№4

Распределение соков фруктовых по дням цикличного меню																									
Наименование сока	Выход	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Сок яблочный*	200																								X
Сок апельсиновый*	200																								
Сок яблочно-персиковый*	200																								
Сок мультифрукт*	200														X										
Сок яблочно-вишневый*	200																		X						
Сок яблочный-виноградный*	200						X																		

*Возможна замена на нектар или сок в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

Приложение №5

Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

День	Прием пищи	№ комплекса	Заменяемый салат	Сезонный салат
2	Обед	2	Салат из капусты с растительным маслом	Салат овощной с фасолью
4	Обед	1	Салат витаминный с растительным маслом	Салат Мозайка
7	Обед	1	Салат из моркови с сахаром	Салат из отварной моркови с сыром
12	Обед	1	Салат из капусты с растительным маслом	Салат с ветчиной
13	Обед	1	Салат витаминный с растительным маслом	Салат Осенний
15	Обед	2	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из отварной моркови с сыром
19	Обед	1	Салат из капусты белокочанной и свеклы	Салат Мозайка
20	Обед	2	Салат из моркови с сахаром	Салат картофельный с растительным маслом
23	Обед	1	Салат витаминный с растительным маслом	Салат из зеленого горошка

Пояснительная записка к рациону питания детей обучающихся в 1-4 классах и 5-11 классах в общеобразовательных учреждениях в период 2013-2015 гг. города Москвы Изменение №3 с продлением срока использования меню в последующие года.

В меню внесены изменения с учетом пожелания родителей и детей, при этом сохранив рациональное питание и учитывая требования «Методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений", СанПиН 2.4.5.2409-08, СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания».

В меню входят такие блюда, как «Брушетта» - хлебобулочное изделие с начинкой, в составе: мука пшеничная, лук репчатый, морковь, яйцо куриное, масло подсолнечное, сахар, соль, дрожжи, ветчина; «Солянка» - суп с мясом, в составе: картофель, огурец соленный, колбаски (сосиски), говядина, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, томатная паста, соль, петрушка, укроп; и др.

При составлении рационов использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, разработанные с использованием: требований к оказанию единой комплексной услуги по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях, системы Департамента образования города Москвы в 2012 году; технологической инструкции по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах и технологические карты для продукции (кулинарных изделий, готовых блюд) промышленного производства по утвержденным техническим условиям. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г., Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания I, II часть- М: Хлебпродинформ, 1996, 1997 г.; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва Экономика 1983 г. и технологические карты для продукции (кулинарных изделий, готовых блюд) промышленного изготовления по утвержденным техническим условиям, инструкциям. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий .Нормативная документация для предприятий общественного питания: Учебно – методическое пособие / Сост. А.В. Румянцев -3 - е изд, перераб. И доп.- М.: Издательство Дело и Сервис, 2002; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012;Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М. ДеЛи принт , 2011; Сборник рецептур на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П.- М.: ДеЛи плюс, 2013; Сборник рецептур на продукцию на продукцию диетического питания для предприятия общественного питания / Под ред М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2013.; Технологические карты предусматривают технологию изготовления кулинарной продукции в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

В каждой технологической карте предусмотрено описание технологического процесса приготовления питания, как в базовых организациях (комбинатах школьного питания, школьно-базовых столовых и т.п.), так и в доготовочных организациях общественного питания, в столовых образовательных учреждений, в буфет – раздаточных, а именно:

- Вариант 1 «Для школьно-базовых столовых, имеющих специализированное технологическое оборудование (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.) и для буфет - раздаточных, не имеющих специализированного технологического оборудования (пароконвектоматов, духовых (жарочных) шкафов и др.)»

o Упаковку с продукцией аккуратно вскрывают на пищеблоках школьно-базовых столовых. Перекладывают содержимое в гастроемкость. Помещают в прогретое

оборудование. Разогревают до температуры 85°С в центре продукта. Готовые кулинарные изделия (блюда) помещают в изотермическую тару, доставляют в буфет-раздаточный пищеблок. Гастроемкость с готовыми изделиями ставят на мармит или на подогреваемую линию раздачи или в тепловой шкаф или оставляют в изотермической таре, поддерживая температуру подачи.

- Вариант 2 «Для столовых сырьевых, доготовочных, буфет - раздаточных, имеющих специализированное технологическое оборудование (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.)

o Упаковку с продукцией аккуратно вскрывают на пищеблоках столовых сырьевых, доготовочных, буфет - раздаточных. Перекладывают содержимое в гастроемкость. Помещают в прогретое оборудование. Разогревают до температуры 85°С в центре продукта. Порционируют непосредственно перед раздачей. Не подвергают повторному разогреву.

- Вариант 3 Собственное производство «Для столовых сырьевых и доготовочных. Для школьно-базовых столовых, имеющих специализированное технологическое оборудование (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.) и для буфет - раздаточных, не имеющих специализированного технологического оборудования (пароконвектоматов, духовых (жарочных) шкафов и др.)»

o В школьно-базовых сырьевых и доготовочных столовых, приготовление блюд складывается из двух последовательных этапов – холодной (первичной и вторичной) и тепловой обработки.

-первичную подготовку сырья осуществляют в специально предназначенных сырьевых цехах, оснащенных разделочными столами, ваннами, подносами, лотками, разделочными досками, а также другим необходимым оборудованием и инвентарем. Затем производят тепловую обработку.

-тепловую обработку осуществляют в горячих цехах оснащенных производственными столами, электрическими плитами (сковородами), духовыми (жарочными) шкафами (пароконвектоматами) и др.

-готовые блюда, на пищеблоках школьно-базовых столовых раскладывают в изотермическую тару и доставляют на пищеблок, работающий по типу буфет-раздаточной, где порционируют непосредственно перед раздачей. На пищеблоке, работающем по типу буфет-раздаточной осуществляют только поддержание температуры подачи, без повторного разогрева.

Сырье, используемое для приготовления изделий должно быть разрешено к применению в пищевой промышленности, в том числе для приготовления блюд для детей, и соответствовать требованиям действующей нормативной документации: сырье должно сопровождаться документацией, удостоверяющей его качество и безопасность, и соответствовать по показателям безопасности нормам Единых санитарно - эпидемиологических и гигиенических требований к товарам, подлежащим санитарно - эпидемиологическому надзору (контролю) Глава II, Раздел 1), в т.ч. в части требований к продуктам, предназначенным для питания дошкольников и школьников» для всех наименований пищевых продуктов, или СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов» или СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Сырье животного происхождения должно пройти ветеринарно-санитарную экспертизу в соответствии с ветеринарными правилами и нормами, сопровождаться ветеринарными документами, утвержденными Государственной Ветеринарной Службой. Не должно использоваться сырье, содержащее ГМО. Готовые блюда (кулинарные изделия) изготавливаются по техническим условиям, соответствующим требованиям Технических регламентов Таможенного союза.

Предназначены для организации питания в дошкольных и школьных учреждениях и для общественного питания.

Рационы составлены с учетом организации приготовления питания обучающимся, как в базовых организациях школьного питания (комбинатах школьного питания, школьно-базовые столовых и т.п.), так и в доготовочных организациях общественного питания, в столовых образовательных учреждений, в буфетах – раздаточных.

При составлении рационов учитывались требования «Методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений", Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -08, СанПиН 2.4.5.2409-08, СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания», приведены рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – разработанные с использованием: Требований к оказанию единой комплексной услуги по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы в 2012 году, Технологической инструкцией по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95 / ГОСТ 50763-95), Письма Минэкономразвития и торговли РФ № 139-14/412 от 21.10.04 «О действующей нормативной, технологической документации в общественном питании», ГОСТа Р 53996-2010, ГОСТа Р 50763-2007, ГОСТа Р 53105-2008,

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда был рассчитан на основании таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М.Скурихин, В.А. Тутельян., 2008. В примерном меню соблюдены требования настоящих санитарных правил пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах, дополнительно витаминизация блюд не проводится.

Основные требования к производственному процессу и хранению

При изготовлении кулинарной продукции для питания детей и подростков первостепенное значение имеет поточность производственных процессов на предприятиях школьного питания.

Процесс приготовления пищи складывается из двух последовательных этапов – холодной (первичной) и тепловой (вторичной) обработки.

При холодной обработке продукты подготавливают для дальнейшей тепловой обработки (мясо, рыба, птица, овощи, фрукты, крупы, бобовые, яйца и др.), либо для употребления в сыром виде (овощи, фрукты).

Для обработки сырых и готовых продуктов должно быть выделено раздельное технологическое оборудование, которое маркируется в соответствии с назначением.

Доски и ножи закрепляют за соответствующими рабочими местами и хранят непосредственно на этих местах или установленными на ребро в специальных кассетах.

Хранение продуктов должно осуществляться с соблюдением сроков годности и условий хранения пищевых продуктов, установленных изготовителями, и правил товарного соседства. Запрещается совместное хранение сырых и готовых (термообработанных) продуктов, а также полуфабрикатов и готовых продуктов (блюд).

Для хранения овощей должны быть выделены овощные кладовые или овощехранилища. Овощи и фрукты необходимо хранить в сухих, хорошо проветриваемых помещениях в ларях или на стеллажах, отстоящих от пола на 15 см, при температуре, указанной изготовителем.

Следует строго следить за качеством поступающих пищевых продуктов, особенно овощей и фруктов, реализуемых без термической обработки. Завозить плодоовощную

продукцию целесообразно небольшими партиями, чтобы избежать порчи при длительном хранении. Для приготовления блюд из сырых овощей и фруктов разрешается использовать только стандартные доброкачественные овощи и фрукты.

Сырье продовольственное (мясо, птица, рыба), а также овощи и фрукты, поступающие в замороженном виде, должны храниться в низкотемпературных холодильниках, в соответствии с указаниями изготовителя, как правило, при температуре не выше –18°С. Не допускается замораживание сырья два и более раз (замораживание после дефростации).

I. Подготовка к использованию сырья продовольственного, продуктов пищевых

Подготовку сырья осуществляют в специально предназначенных сырьевых цехах, оснащенных разделочными столами, ваннами, подносами, лотками, разделочными досками, а также другим необходимым оборудованием и инвентарем.

Основным требованием при подготовке сырья является недопустимость его соприкосновения с готовой продукцией.

1. Подготовка сырья мясного

При приемке сырья его осматривают, подвергают дополнительной зачистке и влажному туалету.

Замороженное мясо бескостное (говядина, телятина, свинина мясная) в виде блоков, а также субпродукты мясные обработанные (язык, сердце, печень говяжьи), в том числе в блоках, размораживают на воздухе на специальных подносах, лотках или в специальных ваннах, в условиях свободного стока отделяемой при дефростации жидкости, после чего тщательно промывают проточной водой и немедленно начинают его дальнейшую переработку.

Мясо бескостное размороженное зачищают от грубых сухожилий, поверхностных пленок с оставлением межмышечной и соединительной ткани. При необходимости у свинины удаляют излишки шпика. Подготовленное мясо нарезают на куски массой 1-1,5 кг, толщиной не более 8 см, которые направляют на варку для приготовления бульона мясного или для приготовления вторых блюд. Для приготовления фарша выделяют котлетное мясо (говяжье, свиное).

Субпродукты мясные, обработанные в охлажденном или размороженном состоянии зачищают, повторно промывают и направляют на приготовление горячих вторых блюд.

2. Подготовка птицы

Для обработки сырой птицы выделяют отдельные столы, разделочный и производственный инвентарь. У потрошеных тушек птицы удаляют легкие и почки, проверяют тщательность удаления внутренних органов. После этого тушки птицы (или полуфабрикаты) моют проточной теплой, а затем холодной водой до полного удаления загрязнений и остатков крови.

Тушки птицы направляют на термообработку в целом виде, если масса тушки не более 1,5 кг, или разрезают на две полутушки.

Перед термообработкой тушки птицы формуют.

3. Подготовка рыбы

Рыбу размораживают на производственных столах или в воде при температуре не выше +12°С, с добавлением соли из расчета 7 - 10 г на 1 л. Не рекомендуется дефростировать в воде рыбу осетровых пород и филе.

Филе рыбное мороженое без костей (с кожей или без нее) промышленного производства размораживают на воздухе при комнатной температуре, промывают в холодной проточной воде и обсушивают при комнатной температуре.

Хранение филе рыбного размороженного и рыбы размороженной не допускается.

4. Подготовка яиц куриных и продуктов яичных

Обработку яиц проводят в отдельном помещении либо в специально отведенном месте мясо-рыбного цеха. Для этих целей используются промаркированные ванны и (или) емкости; возможно использование перфорированных емкостей.

Обработка яиц проводится при условии полного их погружения в раствор в следующем порядке:

- I - обработка в 1-2% теплом растворе кальцинированной соды;

- II - обработка в 0,5% растворе хлорамина или других разрешенных в установленном порядке дезинфицирующих средств;

- III - ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду.

Обработанные яйца куриные выкладывают на лотки или в другую чистую промаркированную тару.

Заносить или хранить в производственных помещениях необработанные яйца куриные категорически запрещается.

Замороженный меланж, упакованный в банки или полиэтиленовые пакеты, предварительно размораживают: банки погружают в ванну с водой, температура которой должна быть не более 40°С; полиэтиленовые пакеты с меланжем укладывают в емкости и выдерживают при комнатной температуре до полного размягчения.

При использовании продуктов яичных жидких пастеризованных, расфасованных в ПЭТ, не допускается контакт горловины тары с емкостями, используемыми для приготовления блюд. После вскрытия упаковки остатки продукта допускается хранить при закрытой крышке при температуре 4±2°С не более 5 суток. При этом общий срок хранения продукта до вскрытия и после вскрытия упаковки не должен превышать общий срок хранения продукта, исчисляемый с даты изготовления.

5. Подготовка овощей, фруктов

Подготовку овощей проводят в соответствии с технологическими инструкциями, утвержденными в установленном порядке.

Сырье овощное должно быть нормальной технической зрелости, свежее, не пораженное сельскохозяйственными и амбарными вредителями, грибковыми заболеваниями и другими видами порчи.

Овощи промывают и очищают (при необходимости) в цехе первичной обработки овощей («коренном»), затем проводят повторную обработку в цехе вторичной обработки овощей («овощном»), после чего их хранят на лотках или в другой посуде со специальной маркировкой.

Холодная обработка овощей, идущих на приготовление сырых салатов, требует особой тщательности, так как испорченные и плохо промытые овощи могут стать причиной кишечных инфекций и глистных инвазий.

Первичная обработка овощей включает сортировку, мытье и очистку. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить 3-4 наружных листа.

Для обеспечения сохранности витаминов в блюдах, овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой и варят в подсоленной воде (кроме свеклы). Не допускается предварительная заготовка очищенного картофеля и других овощей с длительным замачиванием их в холодной воде более 2 часов.

Отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 6 часов при температуре плюс 4±2°С. °С.

Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи во избежание их потемнения и высушивания рекомендуется хранить в холодной воде не более 2 часов.

Сырые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, рекомендуется выдерживать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой.

Фрукты, включая цитрусовые, промывают в условиях цеха первичной обработки овощей (овощного цеха), а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах.

Ягоды укладывают в дуршлаг и промывают сначала теплой, затем холодной проточной водой.

Сухофрукты тщательно перебирают, затем промывают теплой проточной водой.

При поступлении плодоовощной продукции низкого качества использование ее без предварительной термической обработки категорически запрещено.

Овощи и фрукты, быстрозамороженные должны храниться в холодильнике при температуре, указанной изготовителем (обычно от минус 10 до минус 18°С). Их направляют на переработку без предварительного размораживания.

6. Подготовка круп, бобовых, муки пшеничной, сахара-песка и др.

Крупы рисовую, пшено, перловую, гречневую и др. тщательно перебирают и промывают.

Крупу манную, а также измельченные крупы просеивают.

Хлопья овсяные перебирают.

Изделия макаронные перебирают. Макароны при необходимости разламывают.

Горох, фасоль и другие бобовые перебирают, промывают холодной водой, затем замачивают в воде при соотношении гороха (фасоли) и воды 1:2.

Муку пшеничную, сахар-песок, соль или соль поваренную йодированную и др. перед употреблением просеивают через сито с магнитоулавливателем (или без него).

7. Подготовка консервированных продуктов

Индивидуальную упаковку консервированных продуктов промывают проточной водой и протирают ветошью.

II. Требования к условиям приготовления и реализации пищевых продуктов и кулинарных изделий.

При приготовлении кулинарного изделия, представляющего собой пищевой продукт или сочетание продуктов, доведенного до кулинарной готовности, должны соблюдаться **следующие требования:**

- при изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- порционированное для первых блюд мясо может до раздачи храниться в бульоне на горячей плите или мармите (не более 1 часа);
- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;

- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растапливаться и доводиться до кипения);
- яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды;
- яйцо рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц, а также в качестве компонента в составе блюд;
- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты - в течение 8-10 минут при температуре 180 - 200°С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки - 20-30 минут при температуре 220 - 280°С, слоем не более 3 - 4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше °С;
- вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания;
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;
- салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

Готовность изделий определяется:

- из мяса и птицы выделением бесцветного сока в месте прокола и серым цветом на разрезе продукта, а также температурой в толще продукта. Указанная температура выдерживается в течение 5 мин.
- натуральных рубленых изделий температурой в толще продукта - не ниже 85°С, для изделий из котлетной массы - не ниже 90°С. Указанная температура выдерживается в течение 5 мин.
- из рыбного фарша и рыбы определяется образованием поджаристой корочки и легким отделением мяса от кости в порционных кусках.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2 часов с момента изготовления, либо в изотермической таре (термосах) - в течение времени, обеспечивающем поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2 часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75°С, вторые блюда и гарниры - не ниже 65°С, холодные супы, напитки - не выше 14°С.

Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи.

Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Не заправленные салаты допускается хранить не более 3 часов при температуре плюс 4±2°С. Хранение заправленных салатов не допускается. Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается. Уксус в рецептурах блюд подлежит замене на лимонную кислоту.

III.Требования к качеству кулинарной продукции

Качество кулинарной продукции, ее безопасность контролируют по органолептическим, физико-химическим и микробиологическим показателям.

Органолептическую оценку качества полуфабрикатов проводят по внешнему виду, цвету и запаху; кулинарных изделий – по внешнему виду, цвету, запаху и консистенции; блюд – по внешнему виду, цвету и запаху.

По органолептическим показателям кулинарная продукция, предназначенная для питания детей и подростков школьного возраста, должна соответствовать требованиям, приведенным в таблице 1.

Таблица 1

Органолептические показатели кулинарной продукции

Наименование кулинарной продукции	Внешний вид, цвет, запах
Бутерброды открытые	Бутерброды открытые представляют собой ломтик хлеба толщиной 1,0-1,5 см, смазанный маслом сливочным (или без него), на который уложены сыр или мясные гастрономические продукты, или рыба, нарезанные тонкими ломтиками, или ломтики хлеба равномерно смазаны джемом, вареньем, паштетом и др. Бутерброды имеют свежий вид, не заветренные, не имеют посторонних привкуса и запаха.
Холодные блюда (салаты, винегреты)	Холодные блюда (салаты, винегреты) представляют собой массу, состоящую из овощей свежих или отварных, фруктов, мяса, рыбы, морепродуктов и др., которые нарезаны соломкой или ломтиками, или дольками, или другой формы, заправлены соусом или маслом растительным и др. Компоненты блюда не деформированы, имеют свойственные определенному виду продуктов цвет и запах. Блюдо не заветренное, не имеет посторонних привкуса и запаха.
Первые блюда (супы заправочные: щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, изделиями макаронными и др.)	Первые блюда (супы заправочные: щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, изделиями макаронными и др.), приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам внешний вид, вкус, запах и цвет. Форма нарезки овощей соответствует требованиям, приведенным в технологических картах на каждое первое блюдо. Овощи могут быть шинкованными, нарезанными соломкой, кубиками, дольками, шашками и другой формы. Зерна круп набухшие, неперевареные, сохранившие форму, хорошо отделяемые друг от друга. Консистенция корнеплодов плотная, но не жесткая, свойственная вареным овощам. Капуста, фасоль, горох должны быть мягкими, но не разваренными. Изделия макаронные должны иметь свойственную им форму, не должны быть разваренными, слипшимися. Подаваемые к супам гарниры должны иметь свойственные им внешний вид, вкус, запах (мясо отварное, фрикадельки, кнели, крокеты, мясо птицы отварное, рыба отварная и др.). Супы заправочные должны иметь консистенцию средней густоты, не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Первые блюда (супы молочные)	Первые блюда (супы молочные), приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам вкус, запах, цвет, внешний вид. Супы, приготовленные на молоке, могут содержать изделия макаронные, крупы, овощи. Изделия макаронные, крупы должны иметь свойственную им форму, легко отделяться друг от друга. Зерна круп набухшие, неперевареные, не слипшиеся. Овощи нарезаны кубиками, соломкой, дольками, шинкованные или другой формы. Изделия макаронные не слипшиеся, неперевареные. Супы должны иметь консистенцию средней густоты, не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Первые блюда	Первые блюда (супы-пюре) имеют пюреобразную консистенцию средней

Наименование кулинарной продукции	Внешний вид, цвет, запах
(супы-пюре)	густоты, состоят из протертых овощей, круп, бобовых, из мяса, птицы и др. Супы-пюре могут быть приготовлены как на бульоне, воде, отваре овощном, так и на молоке. Супы-пюре, сваренные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам вкус, запах, цвет, не должны иметь посторонних привкуса и запаха. Могут отпускаться с гарнирами или без них.
ервые блюда (супы прозрачные)	Первые блюда (супы прозрачные) состоят из прозрачных бульонов (из мяса, кур, индеек и др.). К бульонам отдельно подают гарниры: овощи, изделия из мяса, птицы, рыбы, яиц, круп, а также гренки, сухарики, пирожки и др. Некоторые виды гарниров (гренки, фрикадельки, кнели, крокеты и др.) отпускают вместе с бульоном. Супы прозрачные и гарниры к ним не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Первые блюда (супы сладкие)	Первые блюда (супы сладкие) представляют собой отвар фруктовый, в котором находятся фрукты, ягоды (свежие или сушеные) вареные в целом виде или нарезанные кусочками, дольками. Супы сладкие имеют жидкую желеобразную консистенцию, не имеют посторонних привкуса и запаха. К супам сладким подают отдельно гарниры: крупу рисовую отварную, изделия макаронные отварные, хлопья пшеничные или кукурузные, клецки, вареники, пудинг рисовый или манный и др.
Вторые блюда (горячие) из мяса, субпродуктов (язык, печень), рыбы, птицы	Вторые блюда (горячие) могут быть представлены блюдами из мяса, субпродуктов (язык, печень), рыбы, птицы, которые могут быть отварными, запеченными, тушеными и др. Вторые блюда могут быть приготовлены из порционных (крупных), а также мелких кусочков мяса, рыбы, птицы, из фарша (формованные рубленые изделия, запеканки, пудинги, суфле и др.). Блюда вторые могут быть приготовлены с овощами, в том числе овощи, фаршированные мясом и рисом, с изделиями макаронными отварными (макаронник), с крупами отварными. Изделия, формованные из мяса, птицы, рыбы, могут быть панированными или без панировки. Вторые блюда из мяса, птицы, рыбы могут быть с соусом или без него. Горячие вторые блюда, приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам вкус, цвет, запах, консистенцию, внешний вид; кусковые и формованные изделия должны быть недеформированными. Готовые вторые блюда из мяса, птицы, рыбы не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Вторые горячие блюда (гарниры) из картофеля, овощей, круп, бобовых, изделий макаронных, яиц, творога и др.	Вторые горячие блюда (гарниры) могут быть представлены блюдами из картофеля, овощей, круп, бобовых, изделий макаронных, яиц, творога и др., которые могут быть отварными, припущенными, тушеными, запеченными, с соусом или без него. Вторые блюда (гарниры), приготовленные по традиционным технологиям, должны иметь свойственные одноименным блюдам внешний вид, вкус, цвет, запах, консистенцию, не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Третьи блюда (компоты, кисели), желе, муссы и другие сладкие блюда	Третьи блюда (компоты, кисели), желе, муссы и другие сладкие блюда, приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам внешний вид, цвет, запах, вкус и консистенцию. Компоты состоят из жидкости (сиропа) и отварных фруктов, ягод и др., которые имеют свойственные для данных плодов или ягод цвет, вкус и

Наименование кулинарной продукции	Внешний вид, цвет, запах
	запах в отварном виде. Сиропы – в меру сладкие, с приятным запахом и вкусом, с различными цветовыми оттенками. Кисели имеют жидкую или густую желеобразную консистенцию, приготовлены, могут быть из фруктов, ягод или молока. Желе имеют прочную желеобразную консистенцию. Готовые третьи блюда и другие сладкие блюда не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Мучные блюда (блины, вареники, оладьи, пирожки с начинками печеные, ватрушки), изделия булочные	Мучные блюда (блины, вареники, пирожки с начинками печеные, ватрушки), изделия булочные, приготовленные по традиционным технологиям, должны иметь свойственные одноименным блюдам и мучным изделиям внешний вид, цвет, запах, вкус, консистенцию. Готовые мучные блюда должны быть недеформированными, не пригоревшими. Начинка в пирожках, блинчиках и др. не должна выступать. Изделия из дрожжевого теста при слабом надавливании на них должны легко восстанавливать первоначальную форму, не должны быть черствыми, заветренными. Мучные блюда и булочные изделия не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Готовые изделия промышленного производства, предназначенные для дошкольного и школьного питания	Готовые изделия промышленного производства, предназначенные для дошкольного и школьного питания, должны соответствовать требованиям технических условий на них. В случае наличия индивидуальной упаковки – она не должна иметь повреждений, загрязнений и др. Готовые изделия промышленного производства не должны иметь посторонних привкуса и запаха, иметь признаки несвежести и другие, несвойственные им, органолептические показатели.