

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях, **в части организации питания детей 5-11 классов 1-комплекс**

Примерное 12-ти дневное меню для 5-11 классов 1 комплекс

Примерное 12-ти дневное меню для 5-11 классов I комплекса		Витамины				Минеральные вещества										№ ТК		
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	г	ккал												
День 1(понеделник)																		
Завтрак																		
1	Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9	0,0	3,5	120502	120501
2	Изделия макаронные отварные	150	8,3	8,2	49,2	304,1	0,1	0,0	13,5	0,8	21,1	46,6	8,7	0,9	0,0	46,2	130401	130402
3	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
4	Огурцы свежие	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	3,0	0,0	0,0	6,9	12,6	4,2	0,2	0,0	0,9	100519	100519
4	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		17,9	23,7	76,5	592,8	0,1	4,7	39,5	1,4	73,2	202,1	27,4	2,4	0,1	50,6		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	9,1	6,7	116,9	0,0	30,0	0,0	4,1	189,2	31,4	16,1	0,6	0,0	7,5	100201	100201
2	Суп куриный	250	9,3	4,3	9,8	114,3	0,1	6,5	11,9	1,3	23,0	73,4	21,7	1,0	0,1	15,4	110303	110304
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	35,8	128,2	21,2	1,5	0,1	30,9	120529	120529
4	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,9	73,2	0,0	2,7	0,0	0,1	7,1	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		34,4	45,2	105,5	880,7	0,5	39,2	41,9	7,4	314,4	322,0	73,9	4,3	0,3	56,2		
Полдник																		
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
2	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
	Итого:		4,5	5,9	61,5	317,6	0,0	0,0	6,0	2,1	17,9	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
	Итого за день		56,8	74,9	243,5	1791,2	0,6	43,9	87,4	10,9	405,5	578,1	113,3	8,0	0,4	106,7		
День 2(вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая на молоке	200	6,0	10,5	28,0	226,8	0,1	0,6	27,0	0,2	127,4	158,8	36,3	0,6	0,2	19,0	120203	120204
2	Чай	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение 1)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106
4	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		12,0	14,0	71,3	457,5	0,2	34,8	27,0	1,1	173,5	213,5	54,9	1,5	0,2	19,7		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов	100	0,7	12,1	2,2	120,2	0,0	8,8	0,0	5,4	21,3	37,4	12,4	0,5	0,0	7,1	100205	100205
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	250	6,2	5,4	7,7	91,5	0,1	13,9	7,5	2,1	154,3	128,1	34,8	2,1	0,1	19,3	110103	110104
3	Котлеты рубленные из птицы	100	13,4	9,8	16,3	207,0	0,1	1,2	48,3	1,2	16,8	130,9	15,1	1,4	0,1	8,6	120613	120614
4	Картофель отварной	180	3,6	10,3	25,3	207,8	0,2	18,2	27,0	0,3	37,0	108,9	42,3	1,7	0,2	45,0	130103	130104
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		29,5	39,3	119,6	938,5	0,5	42,1	82,9	10,1	353,7	562,2	127,4	8,0	0,4	84,1		
Полдник																		
1	Ватрушка с абрикосовым джемом	50	3,6	2,5	29,8	155,3	0,0	0,1	1,5	0,9	20,2	38,4	5,8	0,4	0,0	4,5	190301-1 190302	190303
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104
	Итого:		13,6	8,5	45,4	313,3	0,2	2,1	57,5	1,0	420,2	378,4	43,8	0,6	0,6	22,5		
	Итого за день		55,0	61,7	236,3	1709,3	0,8	78,9	167,4	12,2	947,4	1154,1	226,1	10,1	1,2	126,3		
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром запеченный	200	22,8	6,5	14,0	206,6	0,1	0,4	68,0	1,0	171,1	391,8	28,8	3,7	0,7	40,7	120302	120323
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	25,8	155,6	2,4	0,6	16,2	0,0	151,2	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		29,9	19,6	60,4	541,8	2,6	1,0	114,2	1,8	332,9	549,4	65,1	6,0	0,9	59,3		
Обед																		
1	Винегрет	100	1,6	8,2	9,0	116,6	0,1	8,3	0,0	3,7	38,4	47,6	21,2	0,9	0,0	8,5	100501	100501
2	Суп из овощей на мясном бульоне	250	3,3	5,4	9,8	100,8	0,1	9,1	12,5	2,4	101,1	63,1	23,7	0,9	0,1	16,7	110305	110306
3	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	100	12,8	4,1	6,9	115,7	0,1	0,5	13,2	1,2	102,1	159,4	21,6	1,9	0,1	15,5	120505	120506
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,1	90,1	0,0	2,2	0,0	0,0	4,1	2,4	2,0	0,5	0,0	0,4	160217	160230
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102

7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		31,1	30,5	127,3	908,6	0,6	20,0	41,9	8,7	319,4	536,1	198,7	9,3	0,4	53,4		
Поддник																		
1	Кекс с шоколадом	50	3,5	11,0	24,0	208,8	0,0	0,0	39,0	0,6	17,5	70,5	25,3	1,6	0,1	4,3	170604	170605
2	Фиточай	200	0,0	0,0	20,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107
	Итого:		3,5	11,0	44,0	288,6	0,0	0,0	39,0	0,6	18,1	70,5	25,3	1,7	0,1	4,3		
	Итого за день		64,4	61,1	231,7	1739,1	3,2	21,0	195,2	11,1	670,4	1156,0	289,2	17,0	1,4	117,1		
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Сырники из творога с соусом шоколадным	110	6,7	14,5	30,7	279,4	0,1	0,4	39,1	0,4	174,6	517,4	27,9	1,0	0,2	4,9	120313	120314
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		12,0	18,6	67,3	485,8	0,2	2,0	65,1	1,1	211,6	611,6	37,1	1,7	0,3	4,9		
Обед																		
1	Салат Летний	100	1,2	6,2	6,9	89,5	0,1	14,1	0,0	2,9	19,9	41,8	17,7	0,8	0,0	10,6	100550	100550
2	Суп картофельный с рыбой	250	4,8	3,3	13,5	102,3	0,1	9,4	8,0	1,8	121,6	151,0	47,4	1,3	0,1	16,1	110314	110315
3	Паста Альфредо с курицей	300	22,0	20,5	62,9	524,2	0,2	12,0	170,8	4,6	340,3	468,9	65,4	3,3	0,4	185,7	120702	120703
4	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		33,2	31,7	140,5	981,0	0,5	35,5	178,8	10,3	591,7	795,3	145,7	7,1	0,6	216,4		
Поддник																		
1	Пирожок с яблочным джемом	50	3,7	1,5	27,5	138,1	0,0	0,1	10,4	0,5	8,8	25,0	5,1	0,5	0,0	3,8	190204 190205	190206
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
	Итого:		9,7	7,9	36,9	258,1	0,1	1,3	40,4	0,5	250,8	207,0	33,1	0,7	0,3	21,8		
	Итого за день		54,9	58,1	244,7	1724,8	0,8	38,8	284,2	12,0	1054,0	1614,0	215,9	9,5	1,2	243,1		
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая на молоке	200	6,7	12,4	28,8	253,8	0,1	0,9	36,6	0,2	182,0	204,0	68,3	1,8	0,2	23,6	120207	120208
2	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	133,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0	0,1	8,1	160101	160101
3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		14,2	18,6	60,7	467,4	0,2	1,4	50,1	0,6	302,5	328,9	104,0	3,3	0,4	32,4		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	9,1	6,7	116,9	0,0	30,0	0,0	4,1	189,2	31,4	16,1	0,6	0,0	7,5	100201	100201
2	Суп гороховый на мясном бульоне	250	10,5	3,0	37,5	218,9	0,3	5,7	0,0	2,9	44,5	130,0	39,3	2,3	0,1	13,7	110307-3	110308-3
3	Плов мясной	200	21,7	15,9	39,1	378,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	120551	120550
4	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		36,6	28,8	123,9	896,5	0,3	37,5	0,0	7,6	290,6	229,5	64,7	3,9	0,1	23,2		
Поддник																		
1	Кекс "Столичный"	60	4,3	12,6	30,8	253,6	0,1	0,0	50,4	0,7	16,8	53,2	6,6	0,8	0,1	5,5	170601	170602
2	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,9	73,2	0,0	2,7	0,0	0,1	7,1	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231
	Итого:		4,4	12,6	48,7	326,8	0,1	2,7	50,4	0,8	24,0	58,6	11,3	0,9	0,1	5,9		
	Итого за день		55,2	60,0	233,2	1690,7	0,6	41,6	100,5	9,0	617,0	617,0	180,0	8,1	0,6	61,5		
День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Каша манная молочная	200	6,5	11,3	28,4	237,4	0,1	0,8	31,5	0,4	165,3	141,3	22,9	0,4	0,2	21,1	120205	120206
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	25,8	155,6	2,4	0,6	16,2	0,0	151,2	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
3	Колбаса полукопченая	10	1,7	3,9	0,0	42,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	21,4	2,2	0,3	0,0	0,7	100100	100100
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		13,8	19,4	64,5	487,4	2,5	1,4	47,7	0,8	324,1	301,6	58,9	2,7	0,3	39,5		
Обед																		
1	Салат из свеклы с сыром	100	3,1	12,4	7,4	154,3	0,0	8,4	20,8	4,5	49,7	79,7	21,3	1,3	0,1	10,4	100408-1	100408-1
2	Суп с фрикадельками	250	7,6	3,9	19,5	143,7	0,1	11,2	0,0	1,2	25,8	117,7	32,1	1,8	0,1	19,7	110311	110312
3	Тефтели рыбные с соусом томатным	100	11,0	4,8	6,7	114,0	0,1	2,2	6,8	1,2	216,8	321,3	23,6	0,7	0,1	83,3	120403	120404
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	20,3	0,2	63,0	116,2	39,6	1,5	0,2	37,6	130101	130102
5	Напиток смородиновый	200	0,1	0,1	21,0	86,0	0,0	14,0	0,0	0,1	5,6	4,6	4,3	0,2	0,0	0,1	160207	160229
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		29,3	36,0	107,8	874,2	0,5	51,4	47,9	8,1	420,4	723,1	131,1	6,5	0,4	153,0		

Полдник																		
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104
	Итого:		14,5	11,9	60,2	408,2	0,2	2,0	62,0	2,2	417,4	394,0	50,0	1,5	0,6	18,0		
	Итого за день		57,6	67,3	232,6	1769,9	3,2	54,8	157,6	11,2	1162,0	1418,7	240,0	10,7	1,4	210,5		
	Итого за 6 дней		57,3	63,8	237,0	1737,5	1,5	46,5	165,4	11,0	809,4	1089,6	210,7	10,6	1,0	144,2		
День 7 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром запеченный	200	22,8	6,5	14,0	206,6	0,1	0,4	68,0	1,0	171,1	391,8	28,8	3,7	0,7	40,7	120302	120323
2	Чай	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		24,4	15,4	40,3	397,7	0,1	0,4	98,0	1,4	180,9	416,3	31,4	4,0	0,7	41,6		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	94,3	0,0	16,9	0,0	3,8	57,2	37,0	19,5	0,7	0,0	10,5	100549	100549
2	Суп куриный	250	9,3	4,3	9,8	114,3	0,1	6,5	11,9	1,3	23,0	73,4	21,7	1,0	0,1	15,4	110303	110304
3	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	12,4	120523	120524
4	Рис отварной	180	5,9	8,3	63,5	352,0	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	55,4	130301	130302
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		32,6	31,7	135,7	959,6	0,3	23,4	28,1	8,3	173,0	445,3	102,4	5,8	0,3	95,7		
Полдник																		
1	Кекс с цукатами	60	3,9	10,5	32,6	240,7	0,1	0,0	50,4	0,8	17,9	53,0	7,5	0,8	0,1	5,5	170607	170603
2	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,1	90,1	0,0	2,2	0,0	0,0	4,1	2,4	2,0	0,5	0,0	0,4	160217	160230
	Итого:		4,0	10,6	54,8	330,8	0,1	2,2	50,4	0,8	22,0	55,4	9,5	1,3	0,1	6,0		
	Итого за день		61,0	57,6	230,8	1688,1	0,5	26,0	176,5	10,6	375,9	916,9	143,4	11,1	1,1	143,2		
День 8 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная	200	5,8	10,9	26,9	223,6	0,1	0,5	23,4	0,1	102,9	140,3	35,7	0,9	0,1	17,6	120201	120202
2	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	133,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0	0,1	8,1	160101	160101
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение 1)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	21,4	2,2	0,3	0,0	0,7	100100	140112 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		11,6	23,8	72,6	550,0	0,2	15,0	36,9	0,8	247,5	302,0	82,7	5,6	0,3	29,2		
Обед																		
1	Салат Летний	100	1,2	6,2	6,9	89,5	0,1	14,1	0,0	2,9	19,9	41,8	17,7	0,8	0,0	10,6	100550	100550
2	Суп с фасолью на мясном бульоне	250	4,8	2,8	12,8	94,8	0,1	6,5	0,0	2,4	84,8	108,6	29,7	1,4	0,1	16,1	110309	110310
3	Азу из говядины с соусом томатным	100	14,2	1,2	5,6	90,0	0,1	2,8	0,0	2,6	17,2	137,1	19,2	2,0	0,1	20,2	120503	120504
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310
5	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		32,0	22,3	114,9	790,4	0,6	25,2	16,2	9,1	193,2	535,6	196,1	9,2	0,4	59,1		
Полдник																		
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
	Итого:		10,5	12,3	54,0	370,2	0,1	1,2	36,0	2,1	259,4	236,0	40,0	1,5	0,3	18,0		
	Итого за день		54,1	58,3	241,5	1710,5	0,9	41,4	89,1	12,0	700,1	1073,6	318,7	16,2	0,9	106,3		
День 9 (среда)																		
Завтрак																		
1	Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9	0,0	3,5	120502	120501
2	Изделия макаронные отварные	150	8,3	8,2	49,2	304,1	0,1	0,0	13,5	0,8	21,1	46,6	8,7	0,9	0,0	46,2	130401	130402
3	Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,5	0,0	0,2	4,2	7,8	6,0	0,3	0,0	0,6	100520	100520
4	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
5	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		18,0	23,8	76,9	595,8	0,2	9,2	39,5	1,6	70,5	197,3	29,2	2,5	0,1	50,3		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	9,1	6,7	116,9	0,0	30,0	0,0	4,1	189,2	31,4	16,1	0,6	0,0	7,5	100201	100201
2	Солянка	250	4,3	6,2	3,0	83,4	0,1	7,4	7,5	1,3	70,1	80,3	14,5	1,1	0,1	11,3	110205	110206

3	Котлеты рубленые из птицы	100	13,4	9,8	16,3	207,0	0,1	1,2	48,3	1,2	16,8	130,9	15,1	1,4	0,1	8,6	120613	120614
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	20,3	0,2	63,0	116,2	39,6	1,5	0,2	37,6	130101	130102
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		25,8	39,3	96,8	845,7	0,4	54,2	76,1	7,4	408,7	448,8	100,4	6,0	0,4	67,0		
Полдник																		
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
	Итого:		15,9	11,9	60,2	408,2	0,2	2,0	62,0	2,2	417,4	394,0	50,0	1,5	0,6	18,0		
	Итого за день		59,7	75,0	233,9	1849,7	0,7	65,4	177,6	11,2	896,6	1040,1	179,6	10,0	1,1	135,3		
День 10 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Оладьи	135	18,2	4,1	9,5	148,5	0,1	0,2	5,8	4,1	69,6	111,3	18,7	1,1	0,1	0,0		
2	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,0	0,3	12,6	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	0,1	2,7	140201	140201
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	25,8	155,6	2,4	0,6	16,2	0,0	151,2	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
4	Фрукты в ассортименте (см. приложение 1)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	1,8	210104	210104
	Итого:		25,1	10,8	70,5	487,1	2,6	10,2	34,6	4,9	347,1	327,9	81,6	7,1	0,4	22,2		
Обед																		
1	Салат из свеклы с сыром	100	3,1	12,4	7,4	154,3	0,0	8,4	20,8	4,5	49,7	79,7	21,3	1,3	0,1	10,4	100408-1	100408-1
2	Уха Ростовская	250	9,3	3,5	8,8	103,5	0,1	15,3	3,1	2,8	130,8	217,3	33,5	1,2	0,1	58,1	110316	110317
3	Тефтели с рисом	150	12,6	5,7	21,5	187,8	0,1	1,2	0,0	0,9	11,4	166,5	26,9	2,2	0,1	14,4	120521	120522
4	Картофель запеченный	180	3,8	11,6	27,0	227,9	0,2	18,9	0,0	2,6	35,0	111,1	43,9	1,8	0,2	36,5	130106	1301041
5	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,9	73,2	0,0	2,7	0,0	0,1	7,1	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		33,0	34,7	112,9	897,8	0,5	46,6	23,9	11,6	293,5	663,6	140,5	7,7	0,4	121,6		
Полдник																		
1	Кекс с цукатами	60	3,9	10,5	32,6	240,7	0,1	0,0	50,4	0,8	17,9	53,0	7,5	0,8	0,1	5,5	170607	170603
2	Напиток смородиновый	200	0,1	0,1	21,0	86,0	0,0	14,0	0,0	0,1	5,6	4,6	4,3	0,2	0,0	0,1	160207	160229
	Итого:		4,0	10,6	53,6	326,6	0,1	14,0	50,4	0,8	23,5	57,6	11,9	1,0	0,1	5,7		
	Итого за день		62,2	56,1	237,1	1711,6	3,2	70,8	108,9	17,4	664,0	1049,1	233,9	15,7	1,0	149,5		
День 11 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Сырники из творога с соусом ягодным	110	7,8	15,4	43,9	344,8	0,1	0,6	51,0	0,5	257,6	564,6	28,6	0,6	0,3	7,2	120313	120314
2	Чай	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		13,0	18,6	80,4	541,3	0,2	0,6	51,0	1,1	272,2	603,9	37,3	1,4	0,3	7,9		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	94,3	0,0	16,9	0,0	3,8	57,2	37,0	19,5	0,7	0,0	10,5	100549	100549
2	Суп гороховый на курином бульоне	250	10,5	3,0	37,5	218,9	0,3	5,7	0,0	2,9	44,5	130,0	39,3	2,3	0,1	13,7	110307	110308
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,4	4,0	3,4	99,2	0,0	2,1	35,0	0,5	12,0	89,5	11,7	0,9	0,1	10,7	120601	120602
4	Рис отварной	180	5,9	8,3	63,5	352,0	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	55,4	130301	130302
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,1	90,1	0,0	2,2	0,0	0,0	4,1	2,4	2,0	0,5	0,0	0,4	160217	160230
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		34,1	24,9	160,9	1005,8	0,5	26,9	51,2	8,4	196,1	440,8	114,9	6,3	0,3	92,7		
Полдник																		
1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	51,0	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304 190305	190306
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104
	Итого:		15,4	11,9	39,6	328,7	0,2	2,1	65,0	1,1	451,0	468,1	47,6	0,7	0,6	22,7		
	Итого за день		62,5	55,4	280,8	1875,7	0,8	29,6	167,2	10,7	919,3	1512,8	199,7	8,4	1,2	123,2		
День 12 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная на молоке	200	8,4	11,5	18,1	201,9	0,1	0,5	29,5	0,5	108,6	156,0	44,3	1,1	0,1	17,9	120209	120210
2	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	133,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0	0,1	8,1	160101	160101
3	Колбаса полукопченая	10	1,7	3,9	0,0	42,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	21,4	2,2	0,3	0,0	0,7	100100	100100
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		15,3	19,4	50,1	429,7	0,2	1,0	43,0	0,9	230,8	302,3	78,7	2,6	0,3	26,7		
Обед																		
1	Винегрет	100	1,6	8,2	9,0	116,6	0,1	8,3	0,0	3,7	38,4	47,6	21,2	0,9	0,0	8,5	100501	100501

2	Суп с рисом и говядиной	250	3,5	1,3	10,0	65,3	0,1	8,2	0,0	2,5	22,1	85,9	24,6	1,1	0,1	14,8	110301	110302
3	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным	100	13,7	7,4	6,9	148,9	0,4	44,9	7900,9	1,7	338,6	484,2	25,8	9,4	3,0	23,1	120515	120516
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310
5	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		32,1	29,5	125,8	899,3	0,9	63,2	7917,1	9,4	475,1	882,7	203,5	16,7	3,3	58,7		
Полдник																		
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
	Итого:		10,5	12,3	54,0	370,2	0,1	1,2	36,0	2,1	259,4	236,0	40,0	1,5	0,3	18,0		
	Итого за день		57,9	61,2	229,9	1699,2	1,1	65,4	7996,1	12,4	965,3	1421,0	322,2	20,8	3,8	103,5		
	Итого за 6 дней		59,6	60,6	242,3	1755,8	1,2	49,8	1452,6	12,4	753,5	1168,9	232,9	13,7	1,5	126,8		
	Итого за 12 дней		58,4	62,2	239,7	1746,7	1,4	48,1	809,0	11,7	781,5	1129,3	221,8	12,1	1,3	135,5		