

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ _____

М.П.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Филин А.С.

_____ Филин А.С.

М.П.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ДОЛ с дневным пребыванием
на базе _____

Примерное 10-ти дневное МЕНЮ
для питания детей в детских оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей
на базе муниципальных образовательных учреждений

Сергиево-Посадский городской округ Московской области

Меню 7-11 лет																		
	Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углево	Энергетиче	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант сп 1)	№ ТК фк (Вариант 2)
		г	г	г	ды	ская	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг		
День 1 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Макароны с сыром	200	15,1	13,6	49,0	379,0	0,1	0,2	95,2	1,2	85,5	234,2	22,4	1,5	0,1	1,4	120213	120213
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	2,4	0,7	18,0	0,0	165,4	133,0	32,8	1,7	0,2	18,8	160103	160103
3	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0	0,0	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1	0,0	0,0	210106	210106
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:	520	21,8	18,5	83,2	585,9	2,6	38,9	113,2	1,8	290,6	401,1	68,8	3,5	0,3	20,2		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,6	2,5	6,2	49,8	0,0	9,8	0,0	1,1	54,6	14,0	8,0	0,6	0,0	1,4	100504	100504
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	3,0	9,3	71,3	0,0	12,4	6,0	1,0	90,1	43,4	19,8	0,9	0,1	4,6	110101	110101
3	Котлеты рыбные	100	15,2	3,5	16,6	158,8	0,1	0,8	9,1	1,7	284,6	421,5	27,1	0,7	0,1	105,2	120401	120401
4	Пюре картофельное	150	3,3	4,9	22,0	145,6	0,2	13,0	16,9	0,2	48,1	95,9	32,7	1,2	0,1	8,8	130101	130101
5	Напиток вишневый	200	0,0	0,0	20,6	82,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160231	160231
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
	Итого:	830	28,7	16,4	135,2	803,0	0,4	36,0	32,0	5,6	641,7	775,2	110,4	5,9	0,3	126,0		
Полдник																		
1	Булочка "Любимая"	50	4,4	3,8	24,4	149,0	0,1	0,1	10,1	0,6	26,2	49,6	7,6	0,5	0,1	2,9	190107	190107
2	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	12,8	51,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160205
	Итого:	250	4,4	3,8	37,2	200,7	0,1	0,1	10,1	0,6	26,5	49,6	7,6	0,6	0,1	2,9		0
	Итого за день		54,9	38,7	255,6	1589,6	3,1	75,0	155,3	8,0	958,9	1225,9	186,8	10,0	0,7	149,1		
День 2 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшенная	200	5,7	5,1	27,5	178,8	0,1	0,5	17,4	0,1	101,9	139,7	35,6	0,9	0,1	8,4	120201	120201
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140113
4	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
5	Чай с молоком	200	2,4	2,6	9,8	71,7	0,0	0,5	12,0	0,0	100,4	78,6	11,2	0,1	0,1	7,2	160108	160108
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:	500	16,5	22,5	83,1	601,6	0,2	1,0	87,4	2,0	245,4	342,6	62,1	2,3	0,3	16,5		
Обед																		
1	Салат "Осенний"	60	1,1	2,6	7,8	58,5	0,0	5,9	0,0	1,2	16,3	34,6	16,3	0,7	0,0	3,6	100516	100516
2	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,0	6,7	60,7	0,0	15,6	6,0	1,0	122,9	36,9	16,8	0,6	0,0	3,2	110105	110105
3	Голубцы ленивые	200	13,3	15,9	20,8	279,4	0,1	39,7	4,0	3,6	265,5	173,2	49,2	2,5	0,2	8,6	120542	120542
4	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	17,1	71,7	0,0	52,0	0,0	0,3	11,4	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238	160238
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	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	92,0	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:	740	21,7	23,2	92,8	667,0	0,3	113,2	10,0	7,2	525,5	389,9	102,2	6,0	0,3	19,4		
Полдник																		
1	Ватрушка с творогом	50	6,2	3,7	21,5	144,1	0,1	0,1	9,0	1,0	50,2	126,1	9,4	0,5	0,1	2,1	190304	190304
2	Кисель ягодный (смородин)	200	0,2	0,1	14,1	57,6	0,0	16,0	0,0	0,1	10,6	9,9	5,0	0,2	0,0	0,2	160203	160203
	Итого:	250	6,4	3,8	35,6	201,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0
	Итого за день		44,6	49,5	211,4	1470,3	0,5	114,3	97,4	9,2	770,9	732,5	164,4	8,3	0,6	35,9		
День 3 (среда)																		

Завтрак																		
1	Пудинг из творога запеченный	150	25,2	15,4	23,7	334,4	0,2	0,6	75,0	0,5	281,5	751,7	32,1	0,8	0,4	2,6	120318	120318
2	Соус вишневый	30	0,1	0,0	10,6	43,2	0,0	2,3	0,0	0,0	5,9	4,6	4,0	0,1	0,0	0,3	140207	140207
3	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
4	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	0,0	2,0	210110	210110
5	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140113
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:	510	27,3	24,7	60,4	573,2	0,3	12,9	105,0	1,2	313,0	791,7	47,7	3,4	0,4	5,8		
Обед																		
1	Салат картофельный с ветчиной	60	2,1	3,5	7,5	69,4	0,1	5,4	0,0	1,1	19,2	31,7	13,4	0,6	0,0	2,9	100510	100510
2	Суп из овощей	200	2,3	4,8	12,9	103,9	0,1	16,2	10,0	1,5	136,5	59,6	23,7	0,9	0,1	5,2	110305	110305
3	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	9,8	2,9	6,8	92,6	0,1	3,2	5,5	1,8	201,9	300,9	26,3	0,6	0,1	75,5	120407	120407
4	Рис отварной	150	3,7	4,2	41,0	216,9	0,0	0,0	13,5	0,3	5,8	79,8	26,3	0,5	0,0	1,1	130301	130301
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	7,4	30,2	0,0	1,4	0,0	0,0	2,4	1,5	1,3	0,3	0,0	0,3	160217	160217
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
	Итого:	770	25,8	17,9	136,0	807,9	0,4	26,2	29,0	6,2	529,9	673,9	113,9	5,5	0,2	91,0		
Полдник																		
1	Ватрушка с повидлом	50	3,2	1,8	22,0	117,1	0,0	0,3	1,5	0,8	21,0	37,2	6,6	0,6	0,0	1,7	190301-1	190301-1
2	Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)	200	0,1	0,0	8,6	34,9	0,0	2,4	0,0	0,2	2,5	1,8	2,4	0,1	0,0	0,0	160206	160206
	Итого:	250	3,3	1,9	30,5	152,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0
	Итого за день		56,4	44,4	226,9	1533,2	0,7	39,2	134,0	7,4	843,0	1465,6	161,5	8,9	0,7	96,9		
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая	200	6,1	6,9	43,4	260,5	0,1	0,6	27,0	0,2	126,6	158,7	36,3	0,6	0,2	10,0	120203	120203
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	2,4	0,7	18,0	0,0	165,4	133,0	32,8	1,7	0,2	18,8	160103	160103
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
4	Булочка с изюмом	50	4,4	3,8	26,5	157,7	0,1	0,1	10,1	0,6	27,9	52,4	8,5	0,6	0,1	2,9	190104	190104
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102

1	Омлет с сыром запеченный	200	23,6	30,2	3,3	379,9	0,1	0,5	94,0	1,0	187,2	426,5	31,1	3,6	0,7	31,2	120302	120302
2	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Булочка "Любимая"	50	4,4	3,8	24,4	149,0	0,1	0,1	10,1	0,6	26,2	49,6	7,6	0,5	0,1	2,9	190107	190107
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:	510	32,6	35,7	64,5	709,9	0,2	0,5	104,1	2,6	231,2	532,3	46,4	4,8	0,8	34,1		
Обед																		
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	60	1,1	2,6	8,3	60,9	0,1	6,0	0,0	1,1	11,6	32,4	13,5	0,5	0,0	2,9	100544	100544
2	Уха ростовская	200	5,6	3,4	11,4	98,7	0,1	12,3	2,5	1,8	103,9	173,7	26,8	0,9	0,1	37,5	110316	110316
3	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	8,4	7,8	11,6	150,2	0,1	2,4	1,5	1,1	25,2	98,2	15,4	1,3	0,1	3,9	120539	120539
4	Каша гречневая	150	6,3	5,4	28,6	187,8	0,2	0,0	13,5	0,4	11,6	149,9	100,0	3,4	0,1	2,9	130309	130309
5	Напиток фруктовый	200	0,0	0,0	12,0	48,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160117	160117
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	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	92,0	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:	790	26,6	20,8	112,1	742,2	0,5	20,7	17,5	5,5	262,0	587,8	170,8	7,9	0,3	51,2		
Полдник																		
1	Ирис	10	0,3	0,8	8,2	40,8	0,0	0,0	3,6	0,0	14,0	10,5	1,8	0,1	0,0	0,0	7	7
2	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	8,4	34,3	0,0	5,6	0,0	0,0	5,8	3,1	1,7	0,1	0,0	0,0	160213	160213
	Итого:	210	0,5	0,8	16,6	75,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0
	Итого за день		59,6	57,4	193,2	1527,2	0,8	21,2	121,6	8,1	493,2	1120,1	217,2	12,7	1,1	85,3		
	Итого за 5 дней		51,9	44,5	226,1	1512,8	1,6	58,0	118,3	7,8	754,9	1066,2	177,3	9,7	0,7	82,5		
День 6 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшенная	200	5,7	5,1	27,5	178,8	0,1	0,5	17,4	0,1	101,9	139,7	35,6	0,9	0,1	8,4	120201	120201
2	Ватрушка с творогом	50	6,2	3,7	21,5	144,1	0,1	0,1	9,0	1,0	50,2	126,1	9,4	0,5	0,1	2,1	190304	190304
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	13,7	104,9	0,0	0,7	18,0	0,0	145,4	109,2	16,8	0,1	0,2	10,8	160104	160104
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:	500	21,2	16,7	83,3	568,3	0,3	1,4	70,4	1,8	328,9	462,6	70,6	2,1	0,4	21,2		
Обед																		
1	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,8	2,5	6,0	49,3	0,0	5,4	0,0	1,1	20,3	23,4	12,1	0,8	0,0	3,8	100403-1	100403-1
2	Суп куриный	200	6,1	5,6	10,9	118,1	0,1	5,2	9,8	1,5	18,1	60,5	17,7	0,8	0,1	3,3	110303	110303
3	Тефтели рыбные	100	14,1	2,9	17,2	151,5	0,1	1,8	8,6	1,8	268,9	398,5	27,9	0,8	0,1	96,5	120403	120403
4	Изделия макаронные отварные	150	5,8	4,4	37,0	211,0	0,1	0,0	13,5	0,8	11,6	46,8	8,5	0,9	0,0	1,2	130401	130401
5	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	17,1	71,7	0,0	52,0	0,0	0,3	11,4	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238	160238
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
	Итого:	830	35,2	17,9	148,7	896,6	0,4	64,4	31,9	7,2	494,4	741,2	93,6	6,3	0,2	110,8		
Полдник																		
1	Напиток вишневый	200	0,0	0,0	20,6	82,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160231	160231
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9

	Итого:	220	1,5	2,0	35,5	165,9	0,0	0,0	2,0	0,7	6,0	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	0
	Итого за день		57,8	36,6	267,4	1630,8	0,7	65,8	104,3	9,7	829,3	1221,8	168,1	8,8	0,6	132,1	
День 7 (вторник)																	
Завтрак																	
1	Каша овсяная	200	4,2	9,6	20,8	186,5	0,1	0,3	32,6	0,4	81,7	117,7	33,2	0,8	0,1	7,0	120209 120209
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	2,4	0,7	18,0	0,0	165,4	133,0	32,8	1,7	0,2	18,8	160103 160103
3	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0	3 3
4	Зефир Ванильный	20	0,2	0,0	16,0	65,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	2,4	1,2	0,3	0,0	0,0	5 5
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102 200102
	Итого:	510	20,7	19,4	75,3	560,5	2,6	1,3	75,6	1,2	343,5	396,7	83,9	3,5	0,4	25,8	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	2,5	3,9	40,6	0,0	2,8	0,0	1,3	15,2	31,1	21,4	0,4	0,0	2,8	100301 100301
2	Рассольник ленинградский	200	2,2	3,2	15,2	98,6	0,1	7,4	6,0	1,1	57,9	67,8	22,1	0,8	0,1	4,3	110201 110201
3	Тефтели с рисом	100	12,2	9,8	11,7	183,4	0,0	0,0	0,0	0,3	7,3	135,5	20,7	1,8	0,1	4,4	120521 120521
4	Капуста тушеная	150	3,2	6,2	10,5	110,7	0,1	48,6	0,0	2,9	291,6	64,6	33,3	1,2	0,1	5,6	130201 130201
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	18,5	76,3	0,0	0,0	0,1	0,1	13,0	20,6	6,7	0,5	0,0	0,0	160242 160242
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	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	92,0	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103 200103
	Итого:	790	24,0	23,3	100,1	706,3	0,3	58,9	6,1	6,7	494,6	453,1	119,5	6,4	0,3	21,1	
Полдник																	
1	Булочка "Любимая"	50	4,4	3,8	24,4	149,0	0,1	0,1	10,1	0,6	26,2	49,6	7,6	0,5	0,1	2,9	190107 190107
2	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	12,8	51,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205 160205
	Итого:	250	4,4	3,8	37,2	200,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
	Итого за день		49,2	46,5	212,6	1467,5	2,9	60,2	81,7	7,9	838,1	849,8	203,4	9,9	0,7	47,0	
День 8 (среда)																	
Завтрак																	
1	Каша рисовая	200	6,1	6,9	43,4	260,5	0,1	0,6	27,0	0,2	126,6	158,7	36,3	0,6	0,2	10,0	120203 120203
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	13,7	104,9	0,0	0,7	18,0	0,0	145,4	109,2	16,8	0,1	0,2	10,8	160104 160104
3	Сыр	30	7,0	8,9	0,0	107,5	0,0	0,2	78,0	0,2	66,0	162,0	10,5	0,3	0,1	0,0	100102 100102
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113 140113
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102 200102
	Итого:	500	21,6	29,6	87,9	704,8	0,2	1,5	153,0	1,5	353,3	482,2	71,4	1,8	0,4	21,7	
Обед																	
1	Салат из сборных овощей	60	0,9	2,5	2,7	36,8	0,0	14,9	0,0	1,1	87,8	19,4	10,5	0,4	0,0	1,8	100509 100509
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	3,0	9,3	71,3	0,0	12,4	6,0	1,0	90,1	43,4	19,8	0,9	0,1	4,6	110101 110101
3	Голубцы ленивые	200	13,3	15,9	20,8	279,4	0,1	39,7	4,0	3,6	265,5	173,2	49,2	2,5	0,2	8,6	120542 120542
4	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	8,4	34,3	0,0	5,6	0,0	0,0	5,8	3,1	1,7	0,1	0,0	0,0	160213 160213
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	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	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103 200103
	Итого:	760	22,4	23,2	91,5	664,4	0,3	72,5	10,0	7,1	608,6	422,6	101,4	6,2	0,3	21,0	
Полдник																	
1	Ирис	10	0,3	0,8	8,2	40,8	0,0	0,0	3,6	0,0	14,0	10,5	1,8	0,1	0,0	0,0	7 7
2	Напиток смородиновый	200	0,1	0,0	23,5	94,8	0,0	12,0	0,0	0,1	4,5	4,0	3,7	0,2	0,0	0,1	160207 160229
	Итого:	210	0,5	0,8	31,6	135,6	0,0	12,0	3,6	0,1	18,5	14,5	5,5	0,2	0,0	0,1	0
	Итого за день		44,5	53,6	211,0	1504,7	0,4	86,1	166,6	8,6	980,4	919,2	178,3	8,2	0,7	42,8	
День 9 (четверг)																	

Завтрак																		
1	Омлет	200	20,9	22,5	3,9	301,4	0,1	0,4	21,2	0,9	157,1	343,7	26,5	3,8	0,7	35,8	120301	120301
2	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Булочка с изюмом	50	4,4	3,8	26,5	157,7	0,1	0,1	10,1	0,6	27,9	52,4	8,5	0,6	0,1	2,9	190104	190104
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:	510	29,8	28,0	67,3	640,1	0,2	0,4	31,2	2,6	202,7	452,2	42,8	5,2	0,8	38,6		
Обед																		
1	Салат из капусты нового урожая и сладкого перца	60	0,9	2,5	2,4	35,3	0,0	19,7	0,0	1,1	82,3	18,4	8,6	0,3	0,0	1,7	100202-1	100202-1
2	Суп картофельный с горохом	190	4,1	3,3	14,9	105,7	0,2	4,9	0,0	1,4	29,0	81,0	29,0	1,5	0,1	3,3	110307-1	110307-1
3	Сушарики из хлеба пшеничного	10	1,1	0,4	7,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,2	3,4	12,0	1,9	0,2	0,0	0,0	180601	180601
4	Плов куриный	200	19,0	21,4	39,1	424,7	0,1	5,4	49,0	3,8	23,4	201,5	44,4	1,9	0,1	5,7	120605	120605
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №3)	200	2,0	0,2	20,2	90,6	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	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	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:	720	30,7	28,8	114,0	838,0	0,4	34,1	49,0	7,5	256,7	443,7	104,5	8,2	0,3	14,6		
Полдник																		
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9
2	Компот из плодов сушеных	200	0,5	0,0	14,8	61,6	0,0	0,6	120,0	0,0	14,0	23,0	11,0	360,0	0,0	0,0	160211-1	160211-1
	Итого:	220	2,0	2,0	29,7	145,0	0,0	0,6	122,0	0,7	19,8	41,0	15,0	360,4	0,0	0,0		0
	Итого за день		62,5	58,8	211,0	1623,1	0,7	35,1	202,2	10,8	479,2	937,0	162,3	373,8	1,1	53,2		
День 10 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая молочная	200	7,1	9,5	25,4	215,1	0,1	0,9	36,6	0,2	180,9	197,9	64,2	1,7	0,2	14,5	120207	120207
2	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
3	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	0,0	2,0	210110	210110
4	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	0,0	0,6	15,0	0,0	126,2	117,2	31,0	1,0	0,1	9,0	160101	160101
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:	550	16,8	17,8	64,8	486,5	0,2	11,5	77,6	1,2	354,5	413,7	112,9	5,4	0,4	25,5		
Обед																		
1	Винегрет	60	1,0	2,5	5,5	48,3	0,0	5,0	0,0	1,1	22,8	28,3	12,4	0,5	0,0	2,9	100501	100501
2	Суп крестьянский с крупой	200	2,1	4,1	11,0	89,2	0,0	11,9	6,0	1,5	107,5	58,6	17,2	0,6	0,0	2,9	110322	110322
3	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанном	90	16,1	7,3	2,8	141,3	0,3	28,2	4963,3	0,9	269,4	310,5	17,2	6,0	1,9	12,5	120515	120515
4	Рис отварной	150	3,7	4,2	41,0	216,9	0,0	0,0	13,5	0,3	5,8	79,8	26,3	0,5	0,0	1,1	130301	130301
5	Напиток фруктовый	200	0,0	0,0	12,0	48,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160117	160117
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	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	92,0	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:	780	28,1	19,7	112,5	740,2	0,5	45,1	4982,8	4,8	515,2	610,8	88,4	9,4	2,0	23,3		
Полдник																		
1	Ватрушка с повидлом	50	3,2	1,8	22,0	117,1	0,0	0,3	1,5	0,8	21,0	37,2	6,6	0,6	0,0	1,7	190301-1	190301-1
2	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	18,5	76,3	0,0	0,0	0,1	0,1	13,0	20,6	6,7	0,5	0,0	0,0	160242	160242
	Итого:	250	3,5	1,9	40,5	193,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	Итого за день		48,5	39,4	217,9	1420,2	0,7	56,6	5060,4	6,0	869,8	1024,4	201,3	14,8	2,4	48,8		
	Итого за 5 дней		52,5	47,0	224,0	1529,3	1,1	60,8	1123,0	8,6	799,4	990,5	182,7	83,1	1,1	64,8		
	Итого за 10 дней		52,2	45,8	225,0	1521,0	1,4	59,4	620,7	8,2	777,1	1028,3	180,0	46,4	0,9	73,6		

Меню 12 лет и старше																		
Наименование	Выход ,	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант сп 1)	№ ТК фк (Вариант 2)	
						В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг			
г	г	г	г	г	ккал													
День 1 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Макароны с сыром	220	16,6	15,0	53,9	416,9	0,1	0,2	104,7	1,4	94,1	257,7	24,6	1,6	0,1	1,5	120213	120213
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	2,4	0,7	18,0	0,0	165,4	133,0	32,8	1,7	0,2	18,8	160103	160103
3	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0	0,0	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1	0,0	0,0	210106	210106
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:	560	24,8	20,4	98,3	676,2	2,7	39,0	122,7	2,2	303,9	441,3	73,6	3,9	0,3	20,3		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,1	4,2	10,4	83,1	0,0	16,4	0,0	1,9	90,9	23,3	13,4	0,9	0,0	2,4	100504	100504
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	3,8	11,6	89,1	0,1	15,4	7,5	1,3	112,7	54,2	24,7	1,1	0,1	5,7	110101	110101
3	Котлеты рыбные	100	15,2	3,5	16,6	158,8	0,1	0,8	9,1	1,7	284,6	421,5	27,1	0,7	0,1	105,2	120401	120401
4	Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,4	174,7	0,2	15,6	20,3	0,2	57,7	115,1	39,3	1,4	0,2	10,6	130101	130101
5	Напиток вишневый	200	0,0	0,0	20,6	82,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160231	160231
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	183,9	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103
	Итого:	970	31,3	20,0	156,0	929,1	0,5	48,2	36,9	6,8	760,2	864,5	132,3	7,4	0,4	131,9		
Полдник																		
1	Булочка "Любимая"	50	4,4	3,8	24,4	149,0	0,1	0,1	10,1	0,6	26,2	49,6	7,6	0,5	0,1	2,9	190107	190107
2	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	12,8	51,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160205
	Итого:	250	4,4	3,8	37,2	200,7	0,1	0,1	10,1	0,6	26,5	49,6	7,6	0,6	0,1	2,9		0
	Итого за день		60,5	44,2	291,5	1806,0	3,3	87,3	169,7	9,7	1090,7	1355,5	213,5	11,9	0,8	155,1		
День 2 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшенная	250	7,2	6,3	34,4	223,5	0,2	0,6	21,8	0,1	127,4	174,7	44,5	1,1	0,1	10,5	120201	120201
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140113
4	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
5	Чай с молоком	200	2,4	2,6	9,8	71,7	0,0	0,5	12,0	0,0	100,4	78,6	11,2	0,1	0,1	7,2	160108	160108
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,4	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:	570	19,5	24,4	100,3	698,6	0,3	1,1	91,8	2,3	275,6	394,3	73,6	2,7	0,3	18,6		
Обед																		
1	Салат "Осенний"	100	1,8	4,3	13,0	97,6	0,1	9,8	0,0	1,9	27,1	57,6	27,1	1,1	0,1	5,9	100516	100516
2	Щи из свежей капусты	250	2,0	3,8	8,4	75,9	0,1	19,6	7,5	1,3	153,7	46,1	21,0	0,7	0,1	4,1	110105	110105
3	Голубцы ленивые	220	14,6	17,5	22,9	307,4	0,1	43,7	4,4	4,0	292,0	190,5	54,2	2,8	0,2	9,5	120542	120542
4	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	17,1	71,7	0,0	52,0	0,0	0,3	11,4	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238	160238
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	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	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
	Итого:	870	25,3	27,5	111,6	795,1	0,4	125,1	11,9	8,8	643,6	489,5	127,2	7,4	0,4	25,5		

Полдник																		
1	Ватрушка с творогом	50	6,2	3,7	21,5	144,1	0,1	0,1	9,0	1,0	50,2	126,1	9,4	0,5	0,1	2,1	190304	190304
2	Кисель ягодный (смородин)	200	0,2	0,1	14,1	57,6	0,0	16,0	0,0	0,1	10,6	9,9	5,0	0,2	0,0	0,2	160203	160203
	Итого:	250	6,4	3,8	35,6	201,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0
	Итого за день		51,1	55,7	247,4	1695,4	0,7	126,2	103,7	11,1	919,2	883,8	200,9	10,2	0,7	44,0		
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Пудинг из творога запеченный	200	33,6	20,6	31,5	445,9	0,3	0,9	100,0	0,7	375,4	1002,2	42,8	1,1	0,5	3,5	120318	120318
2	Соус вишневый	30	0,1	0,0	10,6	43,2	0,0	2,3	0,0	0,0	5,9	4,6	4,0	0,1	0,0	0,3	140207	140207
3	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140113
5	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	0,0	2,0	210110	210110
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:	580	37,2	30,4	78,6	737,0	0,4	13,1	130,0	1,7	411,6	1059,1	61,0	3,9	0,6	6,7		
Обед																		
1	Салат картофельный с ветчиной	100	3,4	5,8	12,5	115,7	0,1	9,1	0,0	1,9	31,9	52,8	22,4	1,0	0,1	4,9	100510	100510
2	Суп из овощей	250	2,9	6,0	16,1	129,8	0,1	20,3	12,5	1,9	170,6	74,5	29,7	1,1	0,1	6,6	110305	110305
3	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	9,8	2,9	6,8	92,6	0,1	3,2	5,5	1,8	201,9	300,9	26,3	0,6	0,1	75,5	120407	120407
4	Рис отварной	180	4,5	5,1	49,2	260,3	0,1	0,0	16,2	0,3	7,0	95,8	31,6	0,7	0,0	1,4	130301	130301
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	7,4	30,2	0,0	1,4	0,0	0,0	2,4	1,5	1,3	0,3	0,0	0,3	160217	160217
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,4	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	183,9	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103
	Итого:	890	31,1	23,0	172,5	1021,9	0,5	33,9	34,2	7,9	632,7	792,7	141,6	7,1	0,3	96,5		
Полдник																		
1	Ватрушка с повидлом	50	3,2	1,8	22,0	117,1	0,0	0,3	1,5	0,8	21,0	37,2	6,6	0,6	0,0	1,7	190301-1	190301-1
2	Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)	200	0,1	0,0	8,6	34,9	0,0	2,4	0,0	0,2	2,5	1,8	2,4	0,1	0,0	0,0	160206	160206
	Итого:	250	3,3	1,9	30,5	152,1	0,0	2,7	1,5	0,9	23,5	39,0	9,0	0,7	0,0	1,7		0
	Итого за день		71,6	55,3	281,7	1911,0	0,9	49,8	165,7	10,6	1067,8	1890,8	211,6	11,7	0,9	105,0		
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая	250	7,7	8,7	54,2	325,6	0,1	0,8	33,8	0,3	158,3	198,3	45,4	0,7	0,2	12,5	120203	120203
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	2,4	0,7	18,0	0,0	165,4	133,0	32,8	1,7	0,2	18,8	160103	160103
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
4	Булочка с изюмом	50	4,4	3,8	26,5	157,7	0,1	0,1	10,1	0,6	27,9	52,4	8,5	0,6	0,1	2,9	190104	190104
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:	570	23,3	21,2	128,0	795,8	2,6	1,6	87,8	1,9	387,7	488,2	98,0	3,9	0,5	34,1		
Обед																		
1	Салат из капусты белокачанной и свеклы	100	1,7	4,1	5,6	66,0	0,0	23,7	0,0	1,9	142,2	33,4	17,1	0,8	0,0	4,0	100207-1	100207-1
2	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	4,3	17,9	130,3	0,2	6,5	0,0	1,9	111,4	135,4	34,8	1,6	0,1	5,4	110309	110309
3	Рагу из мяса птицы	220	10,1	3,7	28,2	186,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	120610	120610
4	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,3	0,1	10,4	43,3	0,0	18,0	0,0	0,1	10,4	6,9	3,9	0,1	0,0	0,6	160212	160212
5	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,4	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	183,9	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103
	Итого:	930	27,5	15,4	142,7	819,7	0,4	48,2	0,0	5,9	482,8	442,9	86,3	6,0	0,2	18,0		
Полдник																		
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9

2	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	7,4	30,2	0,0	1,4	0,0	0,0	2,4	1,5	1,3	0,3	0,0	0,3	160217	160217
	Итого:	220	1,6	2,0	22,2	113,6	0,0	1,4	2,0	0,7	8,2	19,5	5,3	0,7	0,0	0,3		0
	Итого за день		52,3	38,6	293,0	1729,1	3,0	51,2	89,8	8,5	878,7	950,6	189,5	10,6	0,6	52,4		
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром запеченный	220	26,0	33,3	3,7	417,9	0,1	0,5	103,4	1,1	206,0	469,2	34,2	3,9	0,8	34,3	120302	120302
2	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Булочка "Любимая"	50	4,4	3,8	24,4	149,0	0,1	0,1	10,1	0,6	26,2	49,6	7,6	0,5	0,1	2,9	190107	190107
4	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,4	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:	550	36,4	39,3	75,1	800,2	0,3	0,6	113,5	3,0	254,6	591,8	52,2	5,4	0,9	37,2		
Обед																		
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	100	1,8	4,3	13,8	101,5	0,1	10,0	0,0	1,9	19,3	54,0	22,4	0,8	0,1	4,8	100544	100544
2	Уха ростовская	250	7,0	4,3	14,2	123,4	0,1	15,3	3,1	2,2	129,8	217,1	33,5	1,2	0,1	46,8	110316	110316
3	Тефтели мясные с соусом собственного производства	120	10,0	9,4	13,9	180,3	0,1	2,9	1,8	1,3	30,2	117,9	18,4	1,6	0,1	4,7	120539	120539
4	Каша гречневая	180	7,6	6,4	34,3	225,4	0,3	0,0	16,2	0,5	14,0	179,9	120,0	4,0	0,1	3,5	130309	130309
5	Напиток фруктовый	200	0,0	0,0	12,0	48,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160117	160117
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	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	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
	Итого:	950	32,7	26,3	138,3	921,1	0,7	28,2	21,1	7,2	353,1	752,5	214,5	10,0	0,4	65,9		
Полдник																		
1	Ирис	10	0,3	0,8	8,2	40,8	0,0	0,0	3,6	0,0	14,0	10,5	1,8	0,1	0,0	0,0	7	7
2	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	8,4	34,3	0,0	5,6	0,0	0,0	5,8	3,1	1,7	0,1	0,0	0,0	160213	160213
	Итого:	210	0,5	0,8	16,6	75,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160213	160213
	Итого за день		69,6	66,4	230,0	1796,4	0,9	28,8	134,7	10,2	607,6	1344,2	266,7	15,4	1,3	103,1		
	Итого за 5 дней		61,0	52,0	268,7	1787,6	1,8	68,6	132,7	10,0	912,8	1285,0	216,4	12,0	0,9	91,9		
День 6 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшенная	250	7,2	6,3	34,4	223,5	0,2	0,6	21,8	0,1	127,4	174,7	44,5	1,1	0,1	10,5	120201	120201
2	Ватрушка с творогом	50	6,2	3,7	21,5	144,1	0,1	0,1	9,0	1,0	50,2	126,1	9,4	0,5	0,1	2,1	190304	190304
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	13,7	104,9	0,0	0,7	18,0	0,0	145,4	109,2	16,8	0,1	0,2	10,8	160104	160104
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:	570	24,1	18,6	100,4	665,3	0,3	1,5	74,8	2,2	359,0	514,4	82,1	2,6	0,4	23,3		
Обед																		
1	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,4	4,1	10,0	82,2	0,0	9,0	0,0	1,9	33,8	39,0	20,1	1,3	0,0	6,3	100403-1	100403-1
2	Суп куриный	250	7,7	7,0	13,6	147,7	0,1	6,5	12,2	1,9	22,6	75,6	22,1	1,0	0,1	4,2	110303	110303
3	Тефтели рыбные	120	16,9	3,5	20,6	181,8	0,1	2,1	10,3	2,1	322,7	478,2	33,5	0,9	0,1	115,8	120403	120403
4	Изделия макаронные отварные	180	7,0	5,3	44,5	253,2	0,1	0,0	16,2	1,0	13,9	56,1	10,2	1,0	0,0	1,4	130401	130401
5	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	17,1	71,7	0,0	52,0	0,0	0,3	11,4	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238	160238
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,4	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102

7	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	183,9	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103
	Итого:	1010	43,8	23,2	186,4	1129,9	0,5	69,6	38,7	9,3	623,3	927,8	120,9	8,2	0,3	135,7		
Полдник																		
1	Напиток вишневый	200	0,0	0,0	20,6	82,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160231	160231
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9
	Итого:	220	1,5	2,0	35,5	165,9	0,0	0,0	2,0	0,7	6,0	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		0
	Итого за день		69,4	43,8	322,3	1961,1	0,9	71,1	115,5	12,2	988,3	1460,2	207,0	11,2	0,7	159,0		
День 7 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	250	5,2	12,0	26,0	233,2	0,1	0,4	40,8	0,5	102,2	147,1	41,5	1,0	0,1	8,8	120209	120209
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	2,4	0,7	18,0	0,0	165,4	133,0	32,8	1,7	0,2	18,8	160103	160103
3	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0	3	3
4	Зефир Ванильный	20	0,2	0,0	16,0	65,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	2,4	1,2	0,3	0,0	0,0	5	5
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:	560	21,8	21,8	80,5	607,2	2,6	1,4	83,8	1,3	363,9	426,1	92,2	3,7	0,4	27,6		
Обед																		
1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,2	4,1	6,5	67,6	0,1	4,7	0,0	2,1	25,4	51,8	35,7	0,7	0,1	4,7	100301	100301
2	Рассольник ленинградский	250	2,8	4,0	18,9	123,3	0,1	9,3	7,5	1,3	72,4	84,7	27,6	1,0	0,1	5,4	110201	110201
3	Тефтели с рисом	120	14,7	11,7	14,0	220,1	0,1	0,0	0,0	0,4	8,8	162,5	24,9	2,1	0,1	5,3	120521	120521
4	Капуста тушеная	180	3,9	7,4	12,6	132,9	0,1	58,4	0,0	3,5	350,0	77,5	40,0	1,4	0,1	6,7	130201	130201
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	18,5	76,3	0,0	0,0	0,1	0,1	13,0	20,6	6,7	0,5	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
	Итого:	970	30,8	29,7	131,1	915,1	0,5	72,3	7,6	9,0	633,7	597,6	157,8	8,4	0,4	28,1		
Полдник																		
1	Булочка "Любимая"	50	4,4	3,8	24,4	149,0	0,1	0,1	10,1	0,6	26,2	49,6	7,6	0,5	0,1	2,9	190107	190107
2	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	12,8	51,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160205
	Итого:	250	4,4	3,8	37,2	200,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0
	Итого за день		57,0	55,3	248,8	1723,0	3,1	73,7	91,4	10,2	997,6	1023,7	250,0	12,1	0,8	55,7		
День 8 (среда)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая	250	7,7	8,7	54,2	325,6	0,1	0,8	33,8	0,3	158,3	198,3	45,4	0,7	0,2	12,5	120203	120203
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	13,7	104,9	0,0	0,7	18,0	0,0	145,4	109,2	16,8	0,1	0,2	10,8	160104	160104
3	Сыр	30	7,0	8,9	0,0	107,5	0,0	0,2	78,0	0,2	66,0	162,0	10,5	0,3	0,1	0,0	100102	100102
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140113
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:	550	23,1	31,4	98,8	769,9	0,2	1,7	159,8	1,5	385,0	521,8	80,5	1,9	0,5	24,2		
Обед																		
1	Салат из сборных овощей	100	1,6	4,1	4,5	61,3	0,0	24,8	0,0	1,9	146,3	32,4	17,5	0,6	0,0	3,0	100509	100509
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	3,8	11,6	89,1	0,1	15,4	7,5	1,3	112,7	54,2	24,7	1,1	0,1	5,7	110101	110101
3	Голубцы ленивые	220	14,6	17,5	22,9	307,4	0,1	43,7	4,4	4,0	292,0	190,5	54,2	2,8	0,2	9,5	120542	120542
4	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	8,4	34,3	0,0	5,6	0,0	0,0	5,8	3,1	1,7	0,1	0,0	0,0	160213	160213
5	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,4	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
	Итого:	910	27,8	28,4	118,2	839,3	0,4	89,5	11,9	9,1	725,6	497,3	123,5	7,5	0,3	24,2		

Полдник																		
1	Ирис	10	0,3	0,8	8,2	40,8	0,0	0,0	3,6	0,0	14,0	10,5	1,8	0,1	0,0	0,0	7	7
2	Напиток смородиновый	200	0,1	0,0	23,5	94,8	0,0	12,0	0,0	0,1	4,5	4,0	3,7	0,2	0,0	0,1	160207	160229
	Итого:	210	0,5	0,8	31,6	135,6	0,0	12,0	3,6	0,1	18,5	14,5	5,5	0,2	0,0	0,1		
	Итого за день		51,4	60,5	248,7	1744,8	0,5	103,2	175,3	10,8	1129,1	1033,6	209,5	9,6	0,8	48,5		
День 9 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	220	23,0	24,7	4,3	331,5	0,1	0,4	23,3	1,0	172,8	378,0	29,1	4,2	0,8	39,3	120301	120301
2	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Булочка с изюмом	50	4,4	3,8	26,5	157,7	0,1	0,1	10,1	0,6	27,9	52,4	8,5	0,6	0,1	2,9	190104	190104
4	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,4	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:	550	33,4	30,8	77,9	722,6	0,3	0,5	33,4	3,0	223,1	503,4	48,1	5,8	0,9	42,2		
Обед																		
1	Салат из капусты нового урожая и сладкого перца	100	1,5	4,1	4,0	58,8	0,0	32,9	0,0	1,9	137,1	30,7	14,3	0,6	0,0	2,8	100202-1	100202-1
2	Суп картофельный с горохом	240	5,2	4,2	18,8	133,5	0,2	6,2	0,0	1,8	36,6	102,3	36,7	1,9	0,1	4,1	110307-1	110307-1
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,1	0,4	7,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,2	3,4	12,0	1,9	0,2	0,0	0,0	180601	180601
4	Плов куриный	220	20,8	23,5	43,1	467,2	0,1	6,0	53,9	4,2	25,7	221,7	48,9	2,1	0,2	6,2	120605	120605
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №3)	200	2,0	0,2	20,2	90,6	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	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	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
	Итого:	870	36,9	34,2	143,6	1030,1	0,5	49,1	53,9	9,6	376,2	564,3	129,9	9,8	0,3	19,2		
Полдник																		
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9
2	Компот из плодов сушеных	200	0,5	0,0	14,8	61,6	0,0	0,6	120,0	0,0	14,0	23,0	11,0	360,0	0,0	0,0	160211-1	160211-1
	Итого:	220	2,0	2,0	29,7	145,0	0,0	0,6	122,0	0,7	19,8	41,0	15,0	360,4	0,0	0,0		0
	Итого за день		72,3	67,0	251,2	1897,7	0,8	50,2	209,3	13,3	619,1	1108,7	193,0	376,1	1,3	61,4		
День 10 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая молочная	250	8,9	11,8	31,7	268,9	0,2	1,1	45,8	0,3	226,1	247,3	80,3	2,1	0,3	18,2	120207	120207
2	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
3	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	0,0	2,0	210110	210110
4	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	0,0	0,6	15,0	0,0	126,2	117,2	31,0	1,0	0,1	9,0	160101	160101
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:	620	20,1	20,7	81,4	592,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Обед																		
1	Винегрет	100	1,6	4,2	9,1	80,5	0,1	8,3	0,0	1,9	38,0	47,1	20,7	0,9	0,0	4,8	100501	100501
2	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,1	13,7	111,5	0,1	14,9	7,5	1,9	134,4	73,2	21,5	0,8	0,1	3,6	110322	110322
3	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным	110	21,2	8,5	2,8	172,9	0,4	37,5	6611,2	1,1	326,3	410,0	22,3	7,9	2,5	16,2	120515	120515
4	Рис отварной	180	4,5	5,1	49,2	260,3	0,1	0,0	16,2	0,3	7,0	95,8	31,6	0,7	0,0	1,4	130301	130301
5	Напиток фруктовый	200	0,0	0,0	12,0	48,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160117	160117
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
	Итого:	960	37,7	25,3	147,3	968,0	0,7	60,8	6634,9	6,8	670,1	826,5	119,0	12,9	2,7	31,9		
Полдник																		
1	Ватрушка с повидлом	50	3,2	1,8	22,0	117,1	0,0	0,3	1,5	0,8	21,0	37,2	6,6	0,6	0,0	1,7	190301-1	190301-1
2	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	18,5	76,3	0,0	0,0	0,1	0,1	13,0	20,6	6,7	0,5	0,0	0,0	160242	160242

	Итого:	250	3,5	1,9	40,5	193,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0
	Итого за день		61,4	48,0	269,2	1754,1	0,7	60,8	6634,9	6,8	670,1	826,5	119,0	12,9	2,7	31,9	
	Итого за 5 дней		62,3	54,9	268,0	1816,1	1,2	71,8	1445,3	10,7	880,9	1090,5	195,7	84,4	1,3	71,3	
	Итого за 10 дней		61,7	53,5	268,4	1801,9	1,5	70,2	789,0	10,3	896,8	1187,8	206,0	48,2	1,1	81,6	