

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 ИИИ  
"ТМ"



Щенская 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	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг			І, мкг
<b>День 1(понедельник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>11,07</b>	<b>29,05</b>	<b>48,79</b>	<b>503,85</b>	<b>2,58</b>	<b>1,12</b>	<b>97,19</b>	<b>1,00</b>	<b>269,77</b>	<b>304,02</b>	<b>79,69</b>	<b>3,12</b>	<b>0,30</b>	<b>28,52</b>		
<b>Обед</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>25,46</b>	<b>18,45</b>	<b>98,15</b>	<b>660,28</b>	<b>0,24</b>	<b>22,22</b>	<b>24,00</b>	<b>5,00</b>	<b>226,55</b>	<b>286,98</b>	<b>60,52</b>	<b>4,72</b>	<b>0,19</b>	<b>14,13</b>		
<b>Полдник</b>																		
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	Бийогурт 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
	<b>Итого:</b>		<b>10,93</b>	<b>5,15</b>	<b>40,37</b>	<b>257,85</b>	<b>0,10</b>	<b>1,14</b>	<b>19,50</b>	<b>0,86</b>	<b>242,41</b>	<b>205,40</b>	<b>32,46</b>	<b>0,54</b>	<b>0,30</b>	<b>17,95</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>47,46</b>	<b>52,64</b>	<b>187,31</b>	<b>1421,98</b>	<b>2,91</b>	<b>24,48</b>	<b>140,69</b>	<b>6,87</b>	<b>738,72</b>	<b>796,40</b>	<b>172,67</b>	<b>8,38</b>	<b>0,80</b>	<b>60,59</b>		
<b>День 2(вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	Фрукты 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
	<b>Итого:</b>		<b>10,96</b>	<b>19,52</b>	<b>78,18</b>	<b>536,02</b>	<b>0,24</b>	<b>14,68</b>	<b>54,45</b>	<b>1,16</b>	<b>260,71</b>	<b>602,65</b>	<b>52,98</b>	<b>4,57</b>	<b>0,34</b>	<b>7,78</b>		
<b>Обед</b>																		
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 рубленые из птицы	100	13,40	9,80	16,30	207,00	0,07	1,08	42,00	1,75	18,79	120,74	14,25	1,29	0,10	3,60	120613	120614
4	Пюре картофельное	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
	<b>Итого:</b>		<b>24,06</b>	<b>32,56</b>	<b>92,18</b>	<b>757,79</b>	<b>0,34</b>	<b>19,01</b>	<b>59,64</b>	<b>4,64</b>	<b>187,22</b>	<b>398,20</b>	<b>72,95</b>	<b>4,58</b>	<b>0,33</b>	<b>21,32</b>		

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
	<b>Итого:</b>		<b>8,93</b>	<b>10,20</b>	<b>38,40</b>	<b>281,90</b>	<b>0,10</b>	<b>1,28</b>	<b>39,38</b>	<b>0,55</b>	<b>266,63</b>	<b>228,18</b>	<b>35,02</b>	<b>0,70</b>	<b>0,31</b>	<b>20,69</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>43,94</b>	<b>62,28</b>	<b>208,77</b>	<b>1575,71</b>	<b>0,68</b>	<b>34,97</b>	<b>153,48</b>	<b>6,35</b>	<b>714,55</b>	<b>1229,03</b>	<b>160,94</b>	<b>9,85</b>	<b>0,99</b>	<b>49,79</b>		
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
	<b>Итого:</b>		<b>10,55</b>	<b>6,43</b>	<b>84,30</b>	<b>437,64</b>	<b>0,25</b>	<b>13,56</b>	<b>52,01</b>	<b>1,45</b>	<b>242,11</b>	<b>454,11</b>	<b>26,47</b>	<b>1,58</b>	<b>0,29</b>	<b>72,52</b>		
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
	<b>Итого:</b>		<b>24,83</b>	<b>32,67</b>	<b>103,86</b>	<b>748,07</b>	<b>0,42</b>	<b>68,43</b>	<b>28,54</b>	<b>5,56</b>	<b>228,90</b>	<b>324,02</b>	<b>70,50</b>	<b>4,94</b>	<b>0,27</b>	<b>11,72</b>		
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
	<b>Итого:</b>		<b>5,32</b>	<b>5,49</b>	<b>41,14</b>	<b>236,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>28,00</b>	<b>1,09</b>	<b>32,98</b>	<b>88,80</b>	<b>10,10</b>	<b>0,81</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>40,70</b>	<b>44,59</b>	<b>229,31</b>	<b>1421,75</b>	<b>0,71</b>	<b>82,06</b>	<b>108,55</b>	<b>8,10</b>	<b>503,98</b>	<b>866,93</b>	<b>107,08</b>	<b>7,33</b>	<b>0,61</b>	<b>84,23</b>		
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная 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	Фрукты 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
	<b>Итого:</b>		<b>9,17</b>	<b>9,44</b>	<b>92,74</b>	<b>496,48</b>	<b>0,27</b>	<b>23,94</b>	<b>17,55</b>	<b>1,36</b>	<b>108,29</b>	<b>220,78</b>	<b>133,11</b>	<b>2,68</b>	<b>0,21</b>	<b>7,00</b>		
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
	<b>Итого:</b>		<b>24,35</b>	<b>24,18</b>	<b>119,66</b>	<b>792,72</b>	<b>0,27</b>	<b>18,89</b>	<b>32,80</b>	<b>6,99</b>	<b>314,05</b>	<b>378,92</b>	<b>80,05</b>	<b>5,52</b>	<b>0,28</b>	<b>14,93</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>9,65</b>	<b>7,19</b>	<b>52,26</b>	<b>311,98</b>	<b>0,08</b>	<b>0,83</b>	<b>26,64</b>	<b>0,52</b>	<b>177,79</b>	<b>160,91</b>	<b>25,17</b>	<b>0,71</b>	<b>0,21</b>	<b>13,86</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>43,17</b>	<b>40,81</b>	<b>264,65</b>	<b>1601,18</b>	<b>0,63</b>	<b>43,66</b>	<b>76,99</b>	<b>8,88</b>	<b>600,12</b>	<b>760,61</b>	<b>238,33</b>	<b>8,90</b>	<b>0,70</b>	<b>35,79</b>		
<b>День 5 (пятница)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>8,54</b>	<b>29,36</b>	<b>54,41</b>	<b>516,16</b>	<b>0,16</b>	<b>0,71</b>	<b>85,00</b>	<b>0,77</b>	<b>247,46</b>	<b>514,16</b>	<b>30,08</b>	<b>0,83</b>	<b>0,32</b>	<b>6,46</b>		
<b>Обед</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>18,00</b>	<b>21,34</b>	<b>89,25</b>	<b>622,52</b>	<b>0,30</b>	<b>60,34</b>	<b>6,00</b>	<b>7,80</b>	<b>435,11</b>	<b>395,77</b>	<b>108,47</b>	<b>5,47</b>	<b>0,29</b>	<b>21,10</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>13,30</b>	<b>10,45</b>	<b>38,83</b>	<b>305,61</b>	<b>0,07</b>	<b>0,60</b>	<b>17,25</b>	<b>0,47</b>	<b>132,80</b>	<b>140,70</b>	<b>35,19</b>	<b>1,36</b>	<b>0,15</b>	<b>9,55</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>39,84</b>	<b>61,15</b>	<b>182,50</b>	<b>1444,29</b>	<b>0,53</b>	<b>61,65</b>	<b>108,25</b>	<b>9,03</b>	<b>815,37</b>	<b>1050,63</b>	<b>173,73</b>	<b>7,66</b>	<b>0,76</b>	<b>37,11</b>		
<b>День 6 (суббота)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>10,60</b>	<b>15,73</b>	<b>82,45</b>	<b>514,14</b>	<b>0,24</b>	<b>0,89</b>	<b>78,05</b>	<b>1,51</b>	<b>235,72</b>	<b>461,14</b>	<b>26,52</b>	<b>1,80</b>	<b>0,46</b>	<b>73,77</b>		
<b>Обед</b>																		
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 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
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
	<b>Итого:</b>		<b>24,63</b>	<b>27,34</b>	<b>88,00</b>	<b>710,80</b>	<b>0,37</b>	<b>42,90</b>	<b>10,37</b>	<b>5,11</b>	<b>214,33</b>	<b>411,54</b>	<b>89,49</b>	<b>8,92</b>	<b>0,42</b>	<b>21,51</b>		
<b>Полдник</b>																		
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	Бийогурут 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		
	<b>Итого:</b>		<b>9,04</b>	<b>9,88</b>	<b>32,20</b>	<b>257,24</b>	<b>0,08</b>	<b>0,60</b>	<b>10,00</b>	<b>0,46</b>	<b>135,18</b>	<b>154,60</b>	<b>22,00</b>	<b>0,99</b>	<b>0,19</b>	<b>10,40</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>44,27</b>	<b>52,95</b>	<b>202,65</b>	<b>1482,18</b>	<b>0,70</b>	<b>44,38</b>	<b>98,42</b>	<b>7,09</b>	<b>585,23</b>	<b>1027,28</b>	<b>138,01</b>	<b>11,70</b>	<b>1,06</b>	<b>105,68</b>		
	<b>Итого за 6 дней</b>		<b>43,23</b>	<b>52,40</b>	<b>212,5</b>	<b>1491,18</b>	<b>1,03</b>	<b>48,53</b>	<b>114,40</b>	<b>7,72</b>	<b>659,66</b>	<b>955,15</b>	<b>165,13</b>	<b>8,97</b>	<b>0,82</b>	<b>62,20</b>		
<b>День 7 (понедельник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>10,56</b>	<b>13,01</b>	<b>82,92</b>	<b>493,81</b>	<b>0,15</b>	<b>9,71</b>	<b>31,21</b>	<b>1,68</b>	<b>194,11</b>	<b>194,82</b>	<b>48,17</b>	<b>5,09</b>	<b>0,26</b>	<b>14,31</b>		
<b>Обед</b>																		
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 рубленые куриные	100	12,40	6,90	10,20	152,50	0,08	1,29	48,50	1,31	42,32	146,87	17,86	1,37	0,13	5,70	120611	120612
4	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
	<b>Итого:</b>		<b>22,51</b>	<b>23,15</b>	<b>116,83</b>	<b>766,61</b>	<b>0,28</b>	<b>40,42</b>	<b>69,30</b>	<b>8,74</b>	<b>256,39</b>	<b>369,89</b>	<b>92,72</b>	<b>4,20</b>	<b>0,29</b>	<b>16,58</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>4,30</b>	<b>11,95</b>	<b>44,10</b>	<b>309,35</b>	<b>0,06</b>	<b>0,63</b>	<b>45,01</b>	<b>0,53</b>	<b>133,73</b>	<b>128,75</b>	<b>19,82</b>	<b>0,63</b>	<b>0,19</b>	<b>11,97</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>37,37</b>	<b>48,11</b>	<b>243,85</b>	<b>1569,77</b>	<b>0,49</b>	<b>50,76</b>	<b>145,52</b>	<b>10,95</b>	<b>584,23</b>	<b>693,46</b>	<b>160,71</b>	<b>9,92</b>	<b>0,74</b>	<b>42,86</b>		
<b>День 8 (вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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

<b>Итого:</b>		<b>24,83</b>	<b>16,20</b>	<b>46,50</b>	<b>434,27</b>	<b>2,53</b>	<b>0,87</b>	<b>30,86</b>	<b>1,05</b>	<b>266,65</b>	<b>389,44</b>	<b>59,48</b>	<b>5,38</b>	<b>0,69</b>	<b>45,22</b>			
<b>Обед</b>																		
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
<b>Итого:</b>		<b>22,38</b>	<b>20,19</b>	<b>102,09</b>	<b>676,67</b>	<b>0,32</b>	<b>29,50</b>	<b>47,20</b>	<b>5,69</b>	<b>219,72</b>	<b>346,03</b>	<b>130,11</b>	<b>5,85</b>	<b>0,23</b>	<b>13,76</b>			
<b>Полдник</b>																		
1	Брускетта	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
<b>Итого:</b>		<b>7,05</b>	<b>4,38</b>	<b>36,11</b>	<b>212,14</b>	<b>0,07</b>	<b>1,61</b>	<b>39,29</b>	<b>0,66</b>	<b>92,16</b>	<b>141,87</b>	<b>17,12</b>	<b>0,81</b>	<b>0,12</b>	<b>5,68</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>54,27</b>	<b>40,77</b>	<b>184,70</b>	<b>1323,09</b>	<b>2,91</b>	<b>31,99</b>	<b>117,36</b>	<b>7,40</b>	<b>578,52</b>	<b>877,35</b>	<b>206,71</b>	<b>12,05</b>	<b>1,05</b>	<b>64,67</b>			
<b>День 9 (среда)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
<b>Итого:</b>		<b>9,60</b>	<b>28,60</b>	<b>39,31</b>	<b>453,29</b>	<b>0,16</b>	<b>0,59</b>	<b>108,19</b>	<b>1,05</b>	<b>154,23</b>	<b>248,95</b>	<b>53,19</b>	<b>1,52</b>	<b>0,20</b>	<b>11,52</b>			
<b>Обед</b>																		
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
<b>Итого:</b>		<b>38,08</b>	<b>23,70</b>	<b>90,40</b>	<b>727,23</b>	<b>0,44</b>	<b>21,15</b>	<b>34,51</b>	<b>5,35</b>	<b>652,06</b>	<b>1004,47</b>	<b>113,92</b>	<b>4,14</b>	<b>0,33</b>	<b>212,59</b>			
<b>Полдник</b>																		
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
<b>Итого:</b>		<b>13,05</b>	<b>10,00</b>	<b>38,33</b>	<b>298,56</b>	<b>0,07</b>	<b>0,69</b>	<b>17,51</b>	<b>0,48</b>	<b>137,36</b>	<b>145,29</b>	<b>36,67</b>	<b>1,58</b>	<b>0,16</b>	<b>9,82</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>60,73</b>	<b>62,30</b>	<b>168,04</b>	<b>1479,08</b>	<b>0,68</b>	<b>22,43</b>	<b>160,20</b>	<b>6,88</b>	<b>943,65</b>	<b>1398,71</b>	<b>203,79</b>	<b>7,23</b>	<b>0,69</b>	<b>233,93</b>			
<b>День 10 (четверг)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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			
	<b>Итого:</b>		<b>9,86</b>	<b>17,18</b>	<b>79,30</b>	<b>511,28</b>	<b>0,19</b>	<b>0,42</b>	<b>68,00</b>	<b>0,85</b>	<b>182,22</b>	<b>534,13</b>	<b>25,94</b>	<b>1,13</b>	<b>0,30</b>	<b>1,08</b>			
<b>Обед</b>																			
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	
	<b>Итого:</b>		<b>25,54</b>	<b>30,53</b>	<b>112,21</b>	<b>758,95</b>	<b>0,41</b>	<b>15,90</b>	<b>22,50</b>	<b>3,79</b>	<b>128,75</b>	<b>323,37</b>	<b>69,39</b>	<b>5,24</b>	<b>0,28</b>	<b>12,77</b>			
<b>Полдник</b>																			
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	
	<b>Итого:</b>		<b>9,55</b>	<b>16,90</b>	<b>35,05</b>	<b>331,30</b>	<b>0,09</b>	<b>1,20</b>	<b>60,05</b>	<b>0,57</b>	<b>257,87</b>	<b>226,37</b>	<b>35,12</b>	<b>0,92</b>	<b>0,32</b>	<b>20,97</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>44,95</b>	<b>64,61</b>	<b>226,56</b>	<b>1601,53</b>	<b>0,70</b>	<b>17,52</b>	<b>150,55</b>	<b>5,21</b>	<b>568,84</b>	<b>1083,87</b>	<b>130,45</b>	<b>7,29</b>	<b>0,90</b>	<b>34,82</b>			
<b>День 11 (пятница)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Каша пшеничная 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	Фрукты 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	
	<b>Итого:</b>		<b>9,17</b>	<b>9,44</b>	<b>92,74</b>	<b>496,48</b>	<b>0,27</b>	<b>23,94</b>	<b>17,55</b>	<b>1,36</b>	<b>108,29</b>	<b>220,78</b>	<b>133,11</b>	<b>2,68</b>	<b>0,21</b>	<b>7,00</b>			
<b>Обед</b>																			
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	
	<b>Итого:</b>		<b>23,09</b>	<b>16,37</b>	<b>90,86</b>	<b>608,24</b>	<b>0,41</b>	<b>13,44</b>	<b>21,90</b>	<b>4,75</b>	<b>130,41</b>	<b>448,95</b>	<b>95,80</b>	<b>5,99</b>	<b>0,29</b>	<b>17,58</b>			
<b>Полдник</b>																			
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	
	<b>Итого:</b>		<b>8,73</b>	<b>8,80</b>	<b>37,00</b>	<b>267,90</b>	<b>0,14</b>	<b>1,48</b>	<b>49,38</b>	<b>0,55</b>	<b>264,63</b>	<b>226,18</b>	<b>35,02</b>	<b>0,70</b>	<b>0,39</b>	<b>20,69</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>40,98</b>	<b>34,61</b>	<b>220,59</b>	<b>1372,62</b>	<b>0,82</b>	<b>38,85</b>	<b>88,83</b>	<b>6,66</b>	<b>503,33</b>	<b>895,91</b>	<b>263,93</b>	<b>9,37</b>	<b>0,89</b>	<b>45,27</b>			
<b>День 12 (суббота)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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	
	<b>Итого:</b>		<b>16,25</b>	<b>21,90</b>	<b>68,57</b>	<b>547,61</b>	<b>0,23</b>	<b>1,46</b>	<b>91,51</b>	<b>1,15</b>	<b>338,43</b>	<b>540,05</b>	<b>52,22</b>	<b>2,34</b>	<b>0,43</b>	<b>81,87</b>			
<b>Обед</b>																			



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 тушенная (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
	<b>Итого:</b>		<b>24,52</b>	<b>24,64</b>	<b>87,75</b>	<b>672,45</b>	<b>0,58</b>	<b>55,33</b>	<b>4983,06</b>	<b>5,80</b>	<b>523,28</b>	<b>616,06</b>	<b>150,18</b>	<b>11,23</b>	<b>2,11</b>	<b>25,07</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>3,55</b>	<b>2,45</b>	<b>45,73</b>	<b>219,09</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>1,50</b>	<b>0,86</b>	<b>23,15</b>	<b>40,16</b>	<b>5,46</b>	<b>0,41</b>	<b>0,03</b>	<b>1,75</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>44,32</b>	<b>48,99</b>	<b>202,05</b>	<b>1439,15</b>	<b>0,86</b>	<b>56,85</b>	<b>5076,07</b>	<b>7,80</b>	<b>884,86</b>	<b>1196,27</b>	<b>207,87</b>	<b>13,99</b>	<b>2,57</b>	<b>108,69</b>		
	<b>Итого за 6 дней</b>		<b>47,10</b>	<b>49,90</b>	<b>207,6</b>	<b>1464,21</b>	<b>1,08</b>	<b>36,40</b>	<b>956,42</b>	<b>7,49</b>	<b>677,24</b>	<b>1024,26</b>	<b>195,58</b>	<b>9,97</b>	<b>1,14</b>	<b>88,37</b>		
<b>День 13 (понедельник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>9,56</b>	<b>20,70</b>	<b>57,12</b>	<b>456,37</b>	<b>2,49</b>	<b>1,21</b>	<b>69,30</b>	<b>0,82</b>	<b>277,30</b>	<b>246,85</b>	<b>51,12</b>	<b>2,37</b>	<b>0,29</b>	<b>27,35</b>		
<b>Обед</b>																		
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 рубленые 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
	<b>Итого:</b>		<b>24,86</b>	<b>33,67</b>	<b>114,74</b>	<b>861,23</b>	<b>0,29</b>	<b>26,08</b>	<b>20,80</b>	<b>11,79</b>	<b>274,06</b>	<b>330,30</b>	<b>64,90</b>	<b>5,23</b>	<b>0,24</b>	<b>14,49</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>10,25</b>	<b>9,85</b>	<b>30,15</b>	<b>251,05</b>	<b>0,09</b>	<b>1,27</b>	<b>35,40</b>	<b>0,50</b>	<b>263,34</b>	<b>226,96</b>	<b>36,37</b>	<b>0,65</b>	<b>0,30</b>	<b>20,06</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>44,67</b>	<b>64,22</b>	<b>202,01</b>	<b>1568,65</b>	<b>2,88</b>	<b>28,56</b>	<b>125,50</b>	<b>13,11</b>	<b>814,70</b>	<b>804,11</b>	<b>152,38</b>	<b>8,25</b>	<b>0,83</b>	<b>61,90</b>		
<b>День 14 (вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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

<b>Итого:</b>			<b>9,62</b>	<b>22,78</b>	<b>52,57</b>	<b>455,12</b>	<b>0,15</b>	<b>2,14</b>	<b>75,00</b>	<b>0,73</b>	<b>221,46</b>	<b>530,74</b>	<b>28,46</b>	<b>0,89</b>	<b>0,29</b>	<b>1,96</b>			
<b>Обед</b>																			
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	
<b>Итого:</b>			<b>38,85</b>	<b>23,64</b>	<b>76,63</b>	<b>676,13</b>	<b>0,49</b>	<b>28,76</b>	<b>25,09</b>	<b>4,89</b>	<b>670,43</b>	<b>1062,71</b>	<b>128,59</b>	<b>7,63</b>	<b>0,43</b>	<b>217,19</b>			
<b>Полдник</b>																			
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	
<b>Итого:</b>			<b>5,62</b>	<b>15,68</b>	<b>26,36</b>	<b>269,44</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>56,00</b>	<b>0,55</b>	<b>31,38</b>	<b>94,10</b>	<b>8,30</b>	<b>0,71</b>	<b>0,06</b>	<b>1,60</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>54,09</b>	<b>62,10</b>	<b>155,57</b>	<b>1400,69</b>	<b>0,68</b>	<b>30,97</b>	<b>156,09</b>	<b>6,17</b>	<b>923,26</b>	<b>1687,55</b>	<b>165,35</b>	<b>9,23</b>	<b>0,78</b>	<b>220,75</b>			
<b>День 15 (среда)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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	
<b>Итого:</b>			<b>33,41</b>	<b>22,62</b>	<b>65,22</b>	<b>597,97</b>	<b>0,12</b>	<b>0,95</b>	<b>32,72</b>	<b>0,96</b>	<b>258,82</b>	<b>350,58</b>	<b>45,51</b>	<b>3,76</b>	<b>0,65</b>	<b>35,52</b>			
<b>Обед</b>																			
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	Фрукты 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	
<b>Итого:</b>			<b>23,97</b>	<b>17,69</b>	<b>136,84</b>	<b>807,67</b>	<b>0,23</b>	<b>42,44</b>	<b>43,92</b>	<b>6,56</b>	<b>131,39</b>	<b>285,89</b>	<b>73,79</b>	<b>6,84</b>	<b>0,19</b>	<b>12,96</b>			
<b>Полдник</b>																			
1	Брушкетта	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	
<b>Итого:</b>			<b>5,85</b>	<b>3,10</b>	<b>34,23</b>	<b>188,14</b>	<b>0,06</b>	<b>1,37</b>	<b>33,29</b>	<b>0,66</b>	<b>40,29</b>	<b>99,71</b>	<b>11,52</b>	<b>0,77</b>	<b>0,07</b>	<b>2,08</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>63,23</b>	<b>43,41</b>	<b>236,29</b>	<b>1593,78</b>	<b>0,40</b>	<b>44,76</b>	<b>109,94</b>	<b>8,18</b>	<b>430,50</b>	<b>736,17</b>	<b>130,82</b>	<b>11,38</b>	<b>0,90</b>	<b>50,56</b>			
<b>День 16 (четверг)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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	Фрукты 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	
<b>Итого:</b>			<b>18,56</b>	<b>19,96</b>	<b>72,11</b>	<b>548,28</b>	<b>0,17</b>	<b>14,71</b>	<b>41,56</b>	<b>2,06</b>	<b>327,90</b>	<b>296,88</b>	<b>78,40</b>	<b>6,07</b>	<b>0,38</b>	<b>22,16</b>			
<b>Обед</b>																			

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
	<b>Итого:</b>		<b>27,67</b>	<b>19,55</b>	<b>118,72</b>	<b>761,09</b>	<b>0,37</b>	<b>10,00</b>	<b>38,35</b>	<b>5,45</b>	<b>133,07</b>	<b>412,08</b>	<b>129,29</b>	<b>6,51</b>	<b>0,29</b>	<b>14,97</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Биоiogурт 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
	<b>Итого:</b>		<b>10,31</b>	<b>6,50</b>	<b>39,62</b>	<b>264,50</b>	<b>0,11</b>	<b>1,16</b>	<b>27,38</b>	<b>0,55</b>	<b>247,83</b>	<b>217,18</b>	<b>34,02</b>	<b>0,68</b>	<b>0,32</b>	<b>18,89</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>56,54</b>	<b>46,01</b>	<b>230,45</b>	<b>1573,86</b>	<b>0,65</b>	<b>25,86</b>	<b>107,29</b>	<b>8,05</b>	<b>708,80</b>	<b>926,15</b>	<b>241,71</b>	<b>13,26</b>	<b>0,99</b>	<b>56,02</b>		
<b>День 17 (пятница)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша пшеничная 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
	<b>Итого:</b>		<b>7,42</b>	<b>18,55</b>	<b>61,38</b>	<b>442,12</b>	<b>0,20</b>	<b>0,34</b>	<b>49,55</b>	<b>1,28</b>	<b>96,09</b>	<b>178,20</b>	<b>44,23</b>	<b>1,78</b>	<b>0,12</b>	<b>7,90</b>		
<b>Обед</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>22,81</b>	<b>25,62</b>	<b>109,03</b>	<b>755,68</b>	<b>0,45</b>	<b>60,64</b>	<b>4983,06</b>	<b>5,94</b>	<b>517,04</b>	<b>483,93</b>	<b>67,20</b>	<b>8,94</b>	<b>2,00</b>	<b>22,12</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>11,30</b>	<b>6,20</b>	<b>35,90</b>	<b>242,80</b>	<b>0,05</b>	<b>13,27</b>	<b>44,01</b>	<b>0,51</b>	<b>270,26</b>	<b>221,34</b>	<b>35,07</b>	<b>0,70</b>	<b>0,30</b>	<b>1,72</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>41,53</b>	<b>50,36</b>	<b>206,31</b>	<b>1440,60</b>	<b>0,69</b>	<b>74,25</b>	<b>5076,62</b>	<b>7,73</b>	<b>883,38</b>	<b>883,47</b>	<b>146,50</b>	<b>11,41</b>	<b>2,41</b>	<b>31,74</b>		
<b>День 18 (Суббота)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>15,01</b>	<b>26,56</b>	<b>60,29</b>	<b>543,46</b>	<b>2,56</b>	<b>0,97</b>	<b>59,80</b>	<b>0,65</b>	<b>307,42</b>	<b>563,03</b>	<b>58,08</b>	<b>3,00</b>	<b>0,35</b>	<b>19,46</b>		

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
<b>Итого:</b>			<b>21,16</b>	<b>29,12</b>	<b>90,76</b>	<b>711,23</b>	<b>0,41</b>	<b>33,11</b>	<b>25,44</b>	<b>5,75</b>	<b>440,02</b>	<b>572,16</b>	<b>100,65</b>	<b>6,79</b>	<b>0,30</b>	<b>93,96</b>		
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
<b>Итого:</b>			<b>4,65</b>	<b>12,28</b>	<b>41,86</b>	<b>296,64</b>	<b>0,05</b>	<b>0,24</b>	<b>36,01</b>	<b>0,56</b>	<b>69,57</b>	<b>113,04</b>	<b>31,22</b>	<b>1,74</b>	<b>0,12</b>	<b>6,80</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>40,82</b>	<b>67,96</b>	<b>192,91</b>	<b>1551,33</b>	<b>3,03</b>	<b>34,31</b>	<b>121,25</b>	<b>6,95</b>	<b>817,01</b>	<b>1248,23</b>	<b>189,95</b>	<b>11,52</b>	<b>0,77</b>	<b>120,22</b>		
<b>Итого за 6 дней</b>			<b>50,15</b>	<b>55,68</b>	<b>203,9</b>	<b>1521,49</b>	<b>1,39</b>	<b>39,79</b>	<b>949,45</b>	<b>8,37</b>	<b>762,94</b>	<b>1047,61</b>	<b>171,12</b>	<b>10,84</b>	<b>1,12</b>	<b>90,20</b>		
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	Флоды 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	<b>210106</b>	<b>210106</b>
<b>Итого:</b>			<b>15,93</b>	<b>22,90</b>	<b>45,41</b>	<b>455,20</b>	<b>0,16</b>	<b>68,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,86</b>	<b>261,76</b>	<b>209,90</b>	<b>50,64</b>	<b>2,96</b>	<b>0,17</b>	<b>10,60</b>		
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
<b>Итого:</b>			<b>33,31</b>	<b>17,98</b>	<b>116,50</b>	<b>773,90</b>	<b>0,42</b>	<b>77,66</b>	<b>22,54</b>	<b>4,48</b>	<b>246,50</b>	<b>535,79</b>	<b>154,46</b>	<b>9,03</b>	<b>0,42</b>	<b>19,77</b>		
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
<b>Итого:</b>			<b>13,30</b>	<b>10,45</b>	<b>38,83</b>	<b>305,61</b>	<b>0,07</b>	<b>0,60</b>	<b>17,25</b>	<b>0,47</b>	<b>132,80</b>	<b>140,70</b>	<b>35,19</b>	<b>1,36</b>	<b>0,15</b>	<b>9,55</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>62,54</b>	<b>51,33</b>	<b>200,73</b>	<b>1534,71</b>	<b>0,65</b>	<b>146,26</b>	<b>39,79</b>	<b>7,80</b>	<b>641,06</b>	<b>886,38</b>	<b>240,28</b>	<b>13,34</b>	<b>0,75</b>	<b>39,92</b>		

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
<b>Итого:</b>			<b>9,28</b>	<b>25,93</b>	<b>62,66</b>	<b>521,02</b>	<b>0,19</b>	<b>0,44</b>	<b>78,45</b>	<b>0,98</b>	<b>187,64</b>	<b>546,98</b>	<b>34,78</b>	<b>1,47</b>	<b>0,27</b>	<b>2,28</b>		
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 рубленый 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		
<b>Итого:</b>			<b>21,77</b>	<b>19,14</b>	<b>100,25</b>	<b>661,40</b>	<b>0,38</b>	<b>23,44</b>	<b>65,26</b>	<b>8,58</b>	<b>202,41</b>	<b>432,53</b>	<b>92,64</b>	<b>5,67</b>	<b>0,39</b>	<b>23,75</b>		
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
<b>Итого:</b>			<b>11,05</b>	<b>9,76</b>	<b>35,56</b>	<b>275,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,18</b>	<b>33,91</b>	<b>0,59</b>	<b>247,31</b>	<b>216,52</b>	<b>33,25</b>	<b>0,72</b>	<b>0,29</b>	<b>19,26</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>42,10</b>	<b>54,83</b>	<b>198,47</b>	<b>1457,42</b>	<b>0,67</b>	<b>25,05</b>	<b>177,62</b>	<b>10,15</b>	<b>637,36</b>	<b>1196,03</b>	<b>160,66</b>	<b>7,85</b>	<b>0,96</b>	<b>45,29</b>		
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
<b>Итого:</b>			<b>12,17</b>	<b>20,23</b>	<b>75,08</b>	<b>530,99</b>	<b>0,23</b>	<b>0,52</b>	<b>52,23</b>	<b>1,71</b>	<b>150,40</b>	<b>252,32</b>	<b>59,41</b>	<b>2,34</b>	<b>0,22</b>	<b>12,69</b>		
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	Фрукты 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
<b>Итого:</b>			<b>25,27</b>	<b>24,23</b>	<b>122,16</b>	<b>811,01</b>	<b>0,34</b>	<b>91,43</b>	<b>10,21</b>	<b>6,95</b>	<b>449,98</b>	<b>429,42</b>	<b>176,91</b>	<b>6,61</b>	<b>0,38</b>	<b>20,24</b>		
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
<b>Итого:</b>			<b>4,50</b>	<b>5,16</b>	<b>31,78</b>	<b>192,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,60</b>	<b>17,00</b>	<b>0,70</b>	<b>126,80</b>	<b>109,00</b>	<b>18,00</b>	<b>0,52</b>	<b>0,14</b>	<b>9,00</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>41,94</b>	<b>49,62</b>	<b>229,02</b>	<b>1534,19</b>	<b>0,61</b>	<b>92,55</b>	<b>79,44</b>	<b>9,37</b>	<b>727,18</b>	<b>790,74</b>	<b>254,32</b>	<b>9,47</b>	<b>0,74</b>	<b>41,93</b>		
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	
	<b>Итого:</b>		<b>31,71</b>	<b>21,71</b>	<b>41,65</b>	<b>489,94</b>	<b>0,10</b>	<b>1,90</b>	<b>40,72</b>	<b>1,01</b>	<b>135,69</b>	<b>299,62</b>	<b>31,49</b>	<b>3,49</b>	<b>0,52</b>	<b>24,72</b>			
<b>Обед</b>																			
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 рубленые куриные	100	12,40	6,90	10,20	152,50	0,08	1,29	48,50	1,31	42,32	146,87	17,86	1,37	0,13	5,70	120611	120612	
4	Изделия макаронные отварные	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	
	<b>Итого:</b>		<b>26,79</b>	<b>21,59</b>	<b>103,06</b>	<b>712,06</b>	<b>0,29</b>	<b>19,50</b>	<b>59,31</b>	<b>6,58</b>	<b>167,00</b>	<b>377,66</b>	<b>86,85</b>	<b>5,09</b>	<b>0,28</b>	<b>18,64</b>			
<b>Полдник</b>																			
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	
	<b>Итого:</b>		<b>10,73</b>	<b>8,80</b>	<b>37,40</b>	<b>269,90</b>	<b>0,06</b>	<b>0,68</b>	<b>49,38</b>	<b>0,55</b>	<b>272,63</b>	<b>230,18</b>	<b>35,02</b>	<b>0,70</b>	<b>0,31</b>	<b>2,69</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>69,22</b>	<b>52,10</b>	<b>182,10</b>	<b>1471,90</b>	<b>0,45</b>	<b>22,07</b>	<b>149,41</b>	<b>8,14</b>	<b>575,31</b>	<b>907,47</b>	<b>153,36</b>	<b>9,28</b>	<b>1,11</b>	<b>46,05</b>			
<b>День 23 (Пятница)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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	
	<b>Итого:</b>		<b>9,99</b>	<b>23,85</b>	<b>58,00</b>	<b>486,35</b>	<b>0,15</b>	<b>1,19</b>	<b>70,60</b>	<b>0,34</b>	<b>348,89</b>	<b>572,99</b>	<b>40,48</b>	<b>0,71</b>	<b>0,42</b>	<b>12,76</b>			
<b>Обед</b>																			
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	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00	0,00	0,36	61,20	41,40	23,40	0,54	0,05	3,60	210102	210102	
7	Хлеб из муки пшеничной	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	
	<b>Итого:</b>		<b>26,43</b>	<b>22,22</b>	<b>108,70</b>	<b>756,51</b>	<b>0,46</b>	<b>195,77</b>	<b>40,14</b>	<b>8,01</b>	<b>320,84</b>	<b>465,23</b>	<b>109,98</b>	<b>5,50</b>	<b>0,36</b>	<b>53,31</b>			
<b>Полдник</b>																			
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	
	<b>Итого:</b>		<b>1,30</b>	<b>8,75</b>	<b>43,18</b>	<b>264,39</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>30,01</b>	<b>0,53</b>	<b>13,21</b>	<b>37,75</b>	<b>5,82</b>	<b>0,58</b>	<b>0,06</b>	<b>2,97</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>37,72</b>	<b>54,83</b>	<b>209,88</b>	<b>1507,24</b>	<b>0,65</b>	<b>196,99</b>	<b>140,75</b>	<b>8,88</b>	<b>682,94</b>	<b>1075,97</b>	<b>156,28</b>	<b>6,79</b>	<b>0,84</b>	<b>69,04</b>			
<b>День 24 (Суббота)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			

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	
	<b>Итого:</b>		<b>8,63</b>	<b>14,06</b>	<b>67,16</b>	<b>430,04</b>	<b>0,22</b>	<b>0,89</b>	<b>78,00</b>	<b>1,38</b>	<b>225,75</b>	<b>435,47</b>	<b>22,00</b>	<b>1,34</b>	<b>0,27</b>	<b>71,70</b>			
<b>Обед</b>																			
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	
	<b>Итого:</b>		<b>23,05</b>	<b>33,21</b>	<b>82,32</b>	<b>655,92</b>	<b>0,39</b>	<b>14,48</b>	<b>22,50</b>	<b>6,64</b>	<b>171,98</b>	<b>285,42</b>	<b>62,50</b>	<b>6,17</b>	<b>0,21</b>	<b>8,11</b>			
<b>Полдник</b>																			
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	
	<b>Итого:</b>		<b>11,20</b>	<b>10,90</b>	<b>32,00</b>	<b>276,70</b>	<b>0,15</b>	<b>1,54</b>	<b>49,01</b>	<b>1,13</b>	<b>290,47</b>	<b>306,13</b>	<b>37,44</b>	<b>0,69</b>	<b>0,42</b>	<b>20,08</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>42,88</b>	<b>58,17</b>	<b>181,48</b>	<b>1362,66</b>	<b>0,76</b>	<b>16,90</b>	<b>149,51</b>	<b>9,15</b>	<b>688,20</b>	<b>1027,02</b>	<b>121,94</b>	<b>8,21</b>	<b>0,90</b>	<b>99,89</b>			
	<b>Итого за 6 дней</b>		<b>49,40</b>	<b>53,48</b>	<b>200,3</b>	<b>1478,02</b>	<b>0,63</b>	<b>83,30</b>	<b>122,75</b>	<b>8,92</b>	<b>658,68</b>	<b>980,60</b>	<b>181,14</b>	<b>9,16</b>	<b>0,88</b>	<b>57,02</b>			
	<b>Итого за 24 дня</b>		<b>47,5</b>	<b>52,9</b>	<b>206,1</b>	<b>1488,7</b>	<b>1,0</b>	<b>52,0</b>	<b>535,8</b>	<b>8,1</b>	<b>689,6</b>	<b>1001,9</b>	<b>178,2</b>	<b>9,7</b>	<b>1,0</b>	<b>74,4</b>			

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	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг			І, мкг
<b>День 1(понедельник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>12,19</b>	<b>30,76</b>	<b>51,37</b>	<b>534,06</b>	<b>2,61</b>	<b>1,23</b>	<b>101,62</b>	<b>1,09</b>	<b>294,00</b>	<b>337,74</b>	<b>89,11</b>	<b>3,34</b>	<b>0,33</b>	<b>30,46</b>		
<b>Обед</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>31,13</b>	<b>24,73</b>	<b>112,99</b>	<b>798,82</b>	<b>0,28</b>	<b>30,03</b>	<b>30,00</b>	<b>6,94</b>	<b>276,66</b>	<b>347,60</b>	<b>78,12</b>	<b>5,92</b>	<b>0,25</b>	<b>18,72</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>11,75</b>	<b>5,45</b>	<b>41,55</b>	<b>269,25</b>	<b>0,10</b>	<b>1,26</b>	<b>21,50</b>	<b>0,86</b>	<b>267,21</b>	<b>224,40</b>	<b>35,46</b>	<b>0,56</b>	<b>0,33</b>	<b>19,75</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>55,08</b>	<b>60,95</b>	<b>205,91</b>	<b>1602,13</b>	<b>3,00</b>	<b>32,51</b>	<b>153,13</b>	<b>8,90</b>	<b>837,87</b>	<b>909,74</b>	<b>202,70</b>	<b>9,82</b>	<b>0,91</b>	<b>68,93</b>		
<b>День 2(вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	Фрукты 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
	<b>Итого:</b>		<b>11,31</b>	<b>20,07</b>	<b>79,34</b>	<b>547,01</b>	<b>0,24</b>	<b>14,69</b>	<b>54,68</b>	<b>1,18</b>	<b>263,98</b>	<b>611,42</b>	<b>57,60</b>	<b>4,80</b>	<b>0,35</b>	<b>7,93</b>		
<b>Обед</b>																		
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 рубленые из птицы	100	13,40	9,80	16,30	207,00	0,07	1,08	42,00	1,75	18,79	120,74	14,25	1,29	0,10	3,60	120613	120614
4	Пюре картофельное	150	2,69	17,10	18,08	236,81	0,15	12,61	13,05	0,15	54,47	97,91	32,58	1,18	0,14	8,93	130101	130102
5	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231	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
	<b>Итого:</b>		<b>28,57</b>	<b>40,07</b>	<b>112,21</b>	<b>923,52</b>	<b>0,45</b>	<b>25,62</b>	<b>64,56</b>	<b>6,07</b>	<b>227,85</b>	<b>496,91</b>	<b>94,36</b>	<b>5,67</b>	<b>0,42</b>	<b>27,57</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>8,93</b>	<b>10,20</b>	<b>38,40</b>	<b>281,90</b>	<b>0,10</b>	<b>1,28</b>	<b>39,38</b>	<b>0,55</b>	<b>266,63</b>	<b>228,18</b>	<b>35,02</b>	<b>0,70</b>	<b>0,31</b>	<b>20,69</b>		

<b>Итого за день</b>		<b>48,81</b>	<b>70,34</b>	<b>229,95</b>	<b>1752,43</b>	<b>0,79</b>	<b>41,58</b>	<b>158,61</b>	<b>7,80</b>	<b>758,46</b>	<b>1336,51</b>	<b>186,97</b>	<b>11,17</b>	<b>1,08</b>	<b>56,19</b>			
<b>День 3 (среда)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
<b>Итого:</b>			<b>12,40</b>	<b>7,98</b>	<b>94,48</b>	<b>499,84</b>	<b>0,30</b>	<b>13,85</b>	<b>68,01</b>	<b>1,65</b>	<b>312,51</b>	<b>585,51</b>	<b>32,07</b>	<b>1,84</b>	<b>0,37</b>	<b>96,12</b>		
<b>Обед</b>																		
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
<b>Итого:</b>			<b>34,79</b>	<b>51,23</b>	<b>120,67</b>	<b>977,93</b>	<b>0,59</b>	<b>74,77</b>	<b>45,05</b>	<b>7,44</b>	<b>278,20</b>	<b>417,16</b>	<b>93,38</b>	<b>6,20</b>	<b>0,38</b>	<b>15,51</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	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
<b>Итого:</b>			<b>5,32</b>	<b>5,49</b>	<b>41,14</b>	<b>236,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>28,00</b>	<b>1,09</b>	<b>32,98</b>	<b>88,80</b>	<b>10,10</b>	<b>0,81</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>52,51</b>	<b>64,70</b>	<b>256,30</b>	<b>1713,81</b>	<b>0,94</b>	<b>88,69</b>	<b>141,05</b>	<b>10,18</b>	<b>623,69</b>	<b>1091,46</b>	<b>135,55</b>	<b>8,85</b>	<b>0,80</b>	<b>111,62</b>		
<b>День 4 (четверг)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша пшеничная 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	Флоды 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
<b>Итого:</b>			<b>10,04</b>	<b>10,99</b>	<b>96,77</b>	<b>530,01</b>	<b>0,30</b>	<b>24,01</b>	<b>21,06</b>	<b>1,39</b>	<b>124,37</b>	<b>247,92</b>	<b>140,64</b>	<b>2,89</b>	<b>0,23</b>	<b>8,40</b>		
<b>Обед</b>																		
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
<b>Итого:</b>			<b>31,39</b>	<b>34,37</b>	<b>147,85</b>	<b>1025,74</b>	<b>0,36</b>	<b>27,42</b>	<b>41,00</b>	<b>10,62</b>	<b>403,21</b>	<b>476,66</b>	<b>103,52</b>	<b>6,92</b>	<b>0,36</b>	<b>18,76</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
<b>Итого:</b>			<b>9,65</b>	<b>7,19</b>	<b>52,26</b>	<b>311,98</b>	<b>0,08</b>	<b>0,83</b>	<b>26,64</b>	<b>0,52</b>	<b>177,79</b>	<b>160,91</b>	<b>25,17</b>	<b>0,71</b>	<b>0,21</b>	<b>13,86</b>		

<b>Итого за день</b>		<b>51,08</b>	<b>52,56</b>	<b>296,87</b>	<b>1867,73</b>	<b>0,74</b>	<b>52,25</b>	<b>88,70</b>	<b>12,53</b>	<b>705,37</b>	<b>885,49</b>	<b>269,33</b>	<b>10,52</b>	<b>0,80</b>	<b>41,02</b>			
<b>День 5 (пятница)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
<b>Итого:</b>		<b>9,80</b>	<b>33,96</b>	<b>59,57</b>	<b>583,24</b>	<b>0,19</b>	<b>0,80</b>	<b>96,20</b>	<b>0,84</b>	<b>287,09</b>	<b>622,01</b>	<b>34,70</b>	<b>0,94</b>	<b>0,37</b>	<b>6,73</b>			
<b>Обед</b>																		
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
<b>Итого:</b>		<b>22,43</b>	<b>30,03</b>	<b>92,75</b>	<b>731,76</b>	<b>0,34</b>	<b>75,38</b>	<b>7,50</b>	<b>10,73</b>	<b>469,89</b>	<b>443,22</b>	<b>128,68</b>	<b>6,22</b>	<b>0,37</b>	<b>24,12</b>			
<b>Полдник</b>																		
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
<b>Итого:</b>		<b>13,30</b>	<b>10,45</b>	<b>38,83</b>	<b>305,61</b>	<b>0,07</b>	<b>0,60</b>	<b>17,25</b>	<b>0,47</b>	<b>132,80</b>	<b>140,70</b>	<b>35,19</b>	<b>1,36</b>	<b>0,15</b>	<b>9,55</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>45,53</b>	<b>74,44</b>	<b>191,16</b>	<b>1620,61</b>	<b>0,60</b>	<b>76,78</b>	<b>120,95</b>	<b>12,04</b>	<b>889,78</b>	<b>1205,92</b>	<b>198,56</b>	<b>8,52</b>	<b>0,89</b>	<b>40,40</b>			
<b>День 6 (суббота)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
<b>Итого:</b>		<b>12,45</b>	<b>17,28</b>	<b>92,63</b>	<b>576,34</b>	<b>0,30</b>	<b>1,18</b>	<b>94,05</b>	<b>1,71</b>	<b>306,12</b>	<b>592,54</b>	<b>32,12</b>	<b>2,06</b>	<b>0,57</b>	<b>97,37</b>			
<b>Обед</b>																		
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 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
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
<b>Итого:</b>		<b>27,60</b>	<b>33,18</b>	<b>89,17</b>	<b>783,48</b>	<b>0,46</b>	<b>60,06</b>	<b>12,17</b>	<b>6,78</b>	<b>275,57</b>	<b>461,69</b>	<b>105,82</b>	<b>9,47</b>	<b>0,47</b>	<b>24,69</b>			
<b>Полдник</b>																		
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	Бийогурт 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		
<b>Итого:</b>		<b>9,04</b>	<b>9,88</b>	<b>32,20</b>	<b>257,24</b>	<b>0,08</b>	<b>0,60</b>	<b>10,00</b>	<b>0,46</b>	<b>135,18</b>	<b>154,60</b>	<b>22,00</b>	<b>0,99</b>	<b>0,19</b>	<b>10,40</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>49,09</b>	<b>60,34</b>	<b>214,01</b>	<b>1617,06</b>	<b>0,84</b>	<b>61,84</b>	<b>116,22</b>	<b>8,95</b>	<b>716,87</b>	<b>1208,83</b>	<b>159,94</b>	<b>12,52</b>	<b>1,23</b>	<b>132,46</b>			

<b>Итого за 6 дней</b>		<b>50,35</b>	<b>63,89</b>	<b>232,37</b>	<b>1695,63</b>	<b>1,15</b>	<b>58,94</b>	<b>129,78</b>	<b>10,07</b>	<b>755,34</b>	<b>1106,33</b>	<b>192,18</b>	<b>10,23</b>	<b>0,95</b>	<b>75,10</b>			
<b>День 7 (понедельник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
<b>Итого:</b>		<b>11,40</b>	<b>14,70</b>	<b>87,18</b>	<b>529,48</b>	<b>0,16</b>	<b>9,83</b>	<b>36,07</b>	<b>1,76</b>	<b>220,09</b>	<b>217,49</b>	<b>51,88</b>	<b>5,17</b>	<b>0,29</b>	<b>16,20</b>			
<b>Обед</b>																		
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 рубленые куриные	100	12,40	6,90	10,20	152,50	0,08	1,29	48,50	1,31	42,32	146,87	17,86	1,37	0,13	5,70	120611	120612
4	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
<b>Итого:</b>		<b>26,18</b>	<b>29,36</b>	<b>143,39</b>	<b>943,93</b>	<b>0,36</b>	<b>46,30</b>	<b>74,50</b>	<b>11,65</b>	<b>306,38</b>	<b>437,69</b>	<b>120,36</b>	<b>5,02</b>	<b>0,35</b>	<b>19,94</b>			
<b>Полдник</b>																		
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
<b>Итого за день</b>		<b>4,30</b>	<b>11,95</b>	<b>44,10</b>	<b>309,35</b>	<b>0,06</b>	<b>0,63</b>	<b>45,01</b>	<b>0,53</b>	<b>133,73</b>	<b>128,75</b>	<b>19,82</b>	<b>0,63</b>	<b>0,19</b>	<b>11,97</b>			
<b>День 8 (вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
<b>Итого:</b>		<b>29,34</b>	<b>18,39</b>	<b>58,93</b>	<b>521,75</b>	<b>2,57</b>	<b>0,92</b>	<b>34,04</b>	<b>1,53</b>	<b>294,96</b>	<b>457,80</b>	<b>66,06</b>	<b>6,20</b>	<b>0,81</b>	<b>50,58</b>			
<b>Обед</b>																		
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
<b>Итого:</b>		<b>29,18</b>	<b>28,14</b>	<b>126,52</b>	<b>872,94</b>	<b>0,41</b>	<b>36,86</b>	<b>59,00</b>	<b>8,43</b>	<b>276,23</b>	<b>442,47</b>	<b>167,71</b>	<b>7,61</b>	<b>0,30</b>	<b>18,32</b>			
<b>Полдник</b>																		
1	Брушкетта	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
<b>Итого:</b>		<b>7,05</b>	<b>4,38</b>	<b>36,11</b>	<b>212,14</b>	<b>0,07</b>	<b>1,61</b>	<b>39,29</b>	<b>0,66</b>	<b>92,16</b>	<b>141,87</b>	<b>17,12</b>	<b>0,81</b>	<b>0,12</b>	<b>5,68</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>65,57</b>	<b>50,91</b>	<b>221,56</b>	<b>1606,83</b>	<b>3,05</b>	<b>39,39</b>	<b>132,33</b>	<b>10,62</b>	<b>663,34</b>	<b>1042,14</b>	<b>250,89</b>	<b>14,62</b>	<b>1,24</b>	<b>74,58</b>			
<b>День 9 (среда)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	
	<b>Итого:</b>		<b>10,72</b>	<b>30,31</b>	<b>41,89</b>	<b>483,50</b>	<b>0,19</b>	<b>0,70</b>	<b>112,62</b>	<b>1,14</b>	<b>178,47</b>	<b>282,67</b>	<b>62,61</b>	<b>1,74</b>	<b>0,23</b>	<b>13,46</b>			
<b>Обед</b>																			
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	
	<b>Итого:</b>		<b>41,16</b>	<b>30,93</b>	<b>100,69</b>	<b>845,84</b>	<b>0,52</b>	<b>27,89</b>	<b>39,48</b>	<b>6,97</b>	<b>677,29</b>	<b>1063,17</b>	<b>135,57</b>	<b>4,91</b>	<b>0,39</b>	<b>216,86</b>			
<b>Полдник</b>																			
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	
	<b>Итого:</b>		<b>13,05</b>	<b>10,00</b>	<b>38,33</b>	<b>298,56</b>	<b>0,07</b>	<b>0,69</b>	<b>17,51</b>	<b>0,48</b>	<b>137,36</b>	<b>145,29</b>	<b>36,67</b>	<b>1,58</b>	<b>0,16</b>	<b>9,82</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>64,93</b>	<b>71,24</b>	<b>180,90</b>	<b>1627,89</b>	<b>0,79</b>	<b>29,27</b>	<b>169,61</b>	<b>8,59</b>	<b>993,12</b>	<b>1491,12</b>	<b>234,86</b>	<b>8,22</b>	<b>0,78</b>	<b>240,14</b>			
<b>День 10 (четверг)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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	Гемоген 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			
	<b>Итого:</b>		<b>9,86</b>	<b>17,18</b>	<b>79,30</b>	<b>511,28</b>	<b>0,19</b>	<b>0,42</b>	<b>68,00</b>	<b>0,85</b>	<b>182,22</b>	<b>534,13</b>	<b>25,94</b>	<b>1,13</b>	<b>0,30</b>	<b>1,08</b>			
<b>Обед</b>																			
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	
	<b>Итого:</b>		<b>36,44</b>	<b>48,13</b>	<b>141,28</b>	<b>1033,14</b>	<b>0,61</b>	<b>22,23</b>	<b>37,50</b>	<b>5,53</b>	<b>159,89</b>	<b>423,80</b>	<b>96,39</b>	<b>6,63</b>	<b>0,40</b>	<b>16,68</b>			
<b>Полдник</b>																			
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	
	<b>Итого:</b>		<b>9,55</b>	<b>16,90</b>	<b>35,05</b>	<b>331,30</b>	<b>0,09</b>	<b>1,20</b>	<b>60,05</b>	<b>0,57</b>	<b>257,87</b>	<b>226,37</b>	<b>35,12</b>	<b>0,92</b>	<b>0,32</b>	<b>20,97</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>55,85</b>	<b>82,21</b>	<b>255,63</b>	<b>1875,72</b>	<b>0,89</b>	<b>23,85</b>	<b>165,55</b>	<b>6,95</b>	<b>599,99</b>	<b>1184,30</b>	<b>157,44</b>	<b>8,68</b>	<b>1,01</b>	<b>38,73</b>			
<b>День 11 (пятница)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Каша пшеничная 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	
	<b>Итого:</b>		<b>10,04</b>	<b>10,99</b>	<b>96,77</b>	<b>530,01</b>	<b>0,30</b>	<b>24,01</b>	<b>21,06</b>	<b>1,39</b>	<b>124,37</b>	<b>247,92</b>	<b>140,64</b>	<b>2,89</b>	<b>0,23</b>	<b>8,40</b>			
<b>Обед</b>																			
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	
<b>Итого:</b>			<b>32,53</b>	<b>25,48</b>	<b>110,21</b>	<b>808,45</b>	<b>0,56</b>	<b>20,40</b>	<b>36,51</b>	<b>6,43</b>	<b>163,39</b>	<b>651,80</b>	<b>139,90</b>	<b>8,50</b>	<b>0,44</b>	<b>26,65</b>			
<b>Полдник</b>																			
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	
<b>Итого:</b>			<b>8,73</b>	<b>8,80</b>	<b>37,00</b>	<b>267,90</b>	<b>0,14</b>	<b>1,48</b>	<b>49,38</b>	<b>0,55</b>	<b>264,63</b>	<b>226,18</b>	<b>35,02</b>	<b>0,70</b>	<b>0,39</b>	<b>20,69</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>51,29</b>	<b>45,27</b>	<b>243,98</b>	<b>1606,36</b>	<b>1,00</b>	<b>45,89</b>	<b>106,95</b>	<b>8,37</b>	<b>552,39</b>	<b>1125,90</b>	<b>315,56</b>	<b>12,09</b>	<b>1,06</b>	<b>55,74</b>			
<b>День 12 (суббота)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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	
<b>Итого:</b>			<b>18,10</b>	<b>23,45</b>	<b>78,75</b>	<b>609,81</b>	<b>0,29</b>	<b>1,75</b>	<b>107,51</b>	<b>1,35</b>	<b>408,83</b>	<b>671,45</b>	<b>57,82</b>	<b>2,61</b>	<b>0,51</b>	<b>105,47</b>			
<b>Обед</b>																			
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	
<b>Итого:</b>			<b>32,40</b>	<b>33,65</b>	<b>112,11</b>	<b>882,80</b>	<b>0,76</b>	<b>75,66</b>	<b>6635,18</b>	<b>8,56</b>	<b>665,37</b>	<b>790,75</b>	<b>187,48</b>	<b>14,56</b>	<b>2,78</b>	<b>31,36</b>			
<b>Полдник</b>																			
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	
<b>Итого:</b>			<b>3,55</b>	<b>2,45</b>	<b>45,73</b>	<b>219,09</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>1,50</b>	<b>0,86</b>	<b>23,15</b>	<b>40,16</b>	<b>5,46</b>	<b>0,41</b>	<b>0,03</b>	<b>1,75</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>54,05</b>	<b>59,55</b>	<b>236,59</b>	<b>1711,70</b>	<b>1,09</b>	<b>77,47</b>	<b>6744,19</b>	<b>10,77</b>	<b>1097,35</b>	<b>1502,36</b>	<b>250,77</b>	<b>17,58</b>	<b>3,33</b>	<b>138,58</b>			
<b>Итого за 6 дней</b>			<b>55,60</b>	<b>60,86</b>	<b>235,56</b>	<b>1701,88</b>	<b>1,23</b>	<b>45,44</b>	<b>1245,70</b>	<b>9,87</b>	<b>761,07</b>	<b>1188,29</b>	<b>233,60</b>	<b>12,00</b>	<b>1,37</b>	<b>99,32</b>			
<b>День 13 (понедельник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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	
<b>Итого:</b>			<b>10,40</b>	<b>22,39</b>	<b>61,38</b>	<b>492,04</b>	<b>2,51</b>	<b>1,33</b>	<b>74,16</b>	<b>0,89</b>	<b>303,28</b>	<b>269,51</b>	<b>54,82</b>	<b>2,44</b>	<b>0,32</b>	<b>29,24</b>			
<b>Обед</b>																			
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 рубленые 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	
<b>Итого:</b>			<b>27,64</b>	<b>43,27</b>	<b>130,50</b>	<b>1022,01</b>	<b>0,34</b>	<b>36,70</b>	<b>26,00</b>	<b>15,79</b>	<b>347,82</b>	<b>363,75</b>	<b>77,87</b>	<b>5,99</b>	<b>0,28</b>	<b>16,98</b>			
<b>Полдник</b>																			

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
	<b>Итого:</b>		<b>10,25</b>	<b>9,85</b>	<b>30,15</b>	<b>251,05</b>	<b>0,09</b>	<b>1,27</b>	<b>35,40</b>	<b>0,50</b>	<b>263,34</b>	<b>226,96</b>	<b>36,37</b>	<b>0,65</b>	<b>0,30</b>	<b>20,06</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>48,29</b>	<b>75,51</b>	<b>222,03</b>	<b>1765,10</b>	<b>2,94</b>	<b>39,30</b>	<b>135,56</b>	<b>17,18</b>	<b>914,44</b>	<b>860,22</b>	<b>169,06</b>	<b>9,08</b>	<b>0,90</b>	<b>66,29</b>		
<b>День 14 (вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>10,88</b>	<b>27,38</b>	<b>57,73</b>	<b>522,20</b>	<b>0,19</b>	<b>2,23</b>	<b>86,20</b>	<b>0,80</b>	<b>261,09</b>	<b>638,59</b>	<b>33,08</b>	<b>1,01</b>	<b>0,34</b>	<b>2,23</b>		
<b>Обед</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>42,69</b>	<b>30,84</b>	<b>98,26</b>	<b>843,00</b>	<b>0,60</b>	<b>36,62</b>	<b>27,70</b>	<b>6,67</b>	<b>705,24</b>	<b>1140,73</b>	<b>153,70</b>	<b>8,71</b>	<b>0,52</b>	<b>222,64</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>5,62</b>	<b>15,68</b>	<b>26,36</b>	<b>269,44</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>56,00</b>	<b>0,55</b>	<b>31,38</b>	<b>94,10</b>	<b>8,30</b>	<b>0,71</b>	<b>0,06</b>	<b>1,60</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>59,19</b>	<b>73,90</b>	<b>182,36</b>	<b>1634,64</b>	<b>0,83</b>	<b>38,92</b>	<b>169,90</b>	<b>8,03</b>	<b>997,71</b>	<b>1873,42</b>	<b>195,07</b>	<b>10,42</b>	<b>0,92</b>	<b>226,47</b>		
<b>День 15 (среда)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>38,98</b>	<b>26,26</b>	<b>68,27</b>	<b>665,16</b>	<b>0,14</b>	<b>0,99</b>	<b>35,67</b>	<b>1,08</b>	<b>279,51</b>	<b>395,01</b>	<b>50,49</b>	<b>4,38</b>	<b>0,74</b>	<b>40,46</b>		
<b>Обед</b>																		
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	Фрукты 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	
	<b>Итого:</b>		<b>29,13</b>	<b>23,65</b>	<b>154,26</b>	<b>951,97</b>	<b>0,26</b>	<b>46,76</b>	<b>54,90</b>	<b>8,80</b>	<b>151,50</b>	<b>341,79</b>	<b>91,15</b>	<b>7,75</b>	<b>0,23</b>	<b>16,56</b>			
<b>Полдник</b>																			
1	Брушкетта	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	
	<b>Итого:</b>		<b>5,85</b>	<b>3,10</b>	<b>34,23</b>	<b>188,14</b>	<b>0,06</b>	<b>1,37</b>	<b>33,29</b>	<b>0,66</b>	<b>40,29</b>	<b>99,71</b>	<b>11,52</b>	<b>0,77</b>	<b>0,07</b>	<b>2,08</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>73,96</b>	<b>53,00</b>	<b>256,76</b>	<b>1805,27</b>	<b>0,45</b>	<b>49,12</b>	<b>123,86</b>	<b>10,55</b>	<b>471,30</b>	<b>836,50</b>	<b>153,16</b>	<b>12,91</b>	<b>1,04</b>	<b>59,11</b>			
<b>День 16 (четверг)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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	Фрукты 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	
	<b>Итого:</b>		<b>19,40</b>	<b>21,65</b>	<b>76,37</b>	<b>583,95</b>	<b>0,18</b>	<b>14,83</b>	<b>46,42</b>	<b>2,13</b>	<b>353,89</b>	<b>319,55</b>	<b>82,10</b>	<b>6,15</b>	<b>0,41</b>	<b>24,05</b>			
<b>Обед</b>																			
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	
	<b>Итого:</b>		<b>35,67</b>	<b>26,63</b>	<b>146,13</b>	<b>966,62</b>	<b>0,49</b>	<b>14,59</b>	<b>48,30</b>	<b>7,71</b>	<b>159,30</b>	<b>523,46</b>	<b>166,44</b>	<b>8,30</b>	<b>0,38</b>	<b>19,34</b>			
<b>Полдник</b>																			
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	
	<b>Итого:</b>		<b>11,13</b>	<b>6,80</b>	<b>40,80</b>	<b>275,90</b>	<b>0,12</b>	<b>1,28</b>	<b>29,38</b>	<b>0,55</b>	<b>272,63</b>	<b>236,18</b>	<b>37,02</b>	<b>0,70</b>	<b>0,35</b>	<b>20,69</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>66,19</b>	<b>55,08</b>	<b>263,30</b>	<b>1826,46</b>	<b>0,79</b>	<b>30,70</b>	<b>124,10</b>	<b>10,39</b>	<b>785,81</b>	<b>1079,19</b>	<b>285,56</b>	<b>15,14</b>	<b>1,14</b>	<b>64,08</b>			
<b>День 17 (пятница)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Каша пшеничная 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	
	<b>Итого:</b>		<b>9,70</b>	<b>12,43</b>	<b>75,61</b>	<b>453,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,41</b>	<b>23,06</b>	<b>1,54</b>	<b>115,67</b>	<b>220,24</b>	<b>54,36</b>	<b>2,20</b>	<b>0,30</b>	<b>8,40</b>			
<b>Обед</b>																			
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 (говядья)	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	
	<b>Итого:</b>		<b>30,38</b>	<b>34,89</b>	<b>134,35</b>	<b>970,99</b>	<b>0,60</b>	<b>80,29</b>	<b>6635,18</b>	<b>8,80</b>	<b>647,22</b>	<b>634,48</b>	<b>89,92</b>	<b>11,78</b>	<b>2,66</b>	<b>28,54</b>			
<b>Полдник</b>																			
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	
	<b>Итого:</b>		<b>11,30</b>	<b>6,20</b>	<b>35,90</b>	<b>242,80</b>	<b>0,05</b>	<b>13,27</b>	<b>44,01</b>	<b>0,51</b>	<b>270,26</b>	<b>221,34</b>	<b>35,07</b>	<b>0,70</b>	<b>0,30</b>	<b>1,72</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>51,39</b>	<b>53,52</b>	<b>245,86</b>	<b>1667,05</b>	<b>0,90</b>	<b>93,97</b>	<b>6702,25</b>	<b>10,86</b>	<b>1033,16</b>	<b>1076,05</b>	<b>179,35</b>	<b>14,68</b>	<b>3,26</b>	<b>38,66</b>			



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
<b>Итого:</b>			<b>16,27</b>	<b>31,16</b>	<b>65,45</b>	<b>610,54</b>	<b>2,59</b>	<b>1,06</b>	<b>71,00</b>	<b>0,72</b>	<b>347,05</b>	<b>670,88</b>	<b>62,70</b>	<b>3,11</b>	<b>0,40</b>	<b>19,73</b>		
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
<b>Итого:</b>			<b>26,13</b>	<b>39,01</b>	<b>95,75</b>	<b>840,04</b>	<b>0,50</b>	<b>42,82</b>	<b>34,05</b>	<b>7,92</b>	<b>589,97</b>	<b>763,90</b>	<b>129,14</b>	<b>7,63</b>	<b>0,39</b>	<b>137,41</b>		
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
<b>Итого:</b>			<b>4,65</b>	<b>12,28</b>	<b>41,86</b>	<b>296,64</b>	<b>0,05</b>	<b>0,24</b>	<b>36,01</b>	<b>0,56</b>	<b>69,57</b>	<b>113,04</b>	<b>31,22</b>	<b>1,74</b>	<b>0,12</b>	<b>6,80</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>47,06</b>	<b>82,45</b>	<b>203,06</b>	<b>1747,22</b>	<b>3,15</b>	<b>44,11</b>	<b>141,07</b>	<b>9,20</b>	<b>1006,58</b>	<b>1547,82</b>	<b>223,06</b>	<b>12,48</b>	<b>0,91</b>	<b>163,93</b>		
<b>Итого за 6 дней</b>			<b>57,68</b>	<b>65,58</b>	<b>228,90</b>	<b>1740,96</b>	<b>1,51</b>	<b>49,35</b>	<b>1232,79</b>	<b>11,03</b>	<b>868,17</b>	<b>1212,20</b>	<b>200,88</b>	<b>12,45</b>	<b>1,36</b>	<b>103,09</b>		
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
<b>Итого:</b>			<b>17,18</b>	<b>25,05</b>	<b>50,91</b>	<b>501,55</b>	<b>0,18</b>	<b>84,10</b>	<b>0,00</b>	<b>3,82</b>	<b>359,02</b>	<b>231,28</b>	<b>61,62</b>	<b>3,35</b>	<b>0,20</b>	<b>12,47</b>		
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
<b>Итого:</b>			<b>40,57</b>	<b>23,81</b>	<b>129,92</b>	<b>909,30</b>	<b>0,51</b>	<b>89,21</b>	<b>27,49</b>	<b>6,01</b>	<b>325,25</b>	<b>650,05</b>	<b>192,23</b>	<b>10,99</b>	<b>0,52</b>	<b>25,20</b>		
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
<b>Итого:</b>			<b>13,30</b>	<b>10,45</b>	<b>38,83</b>	<b>305,61</b>	<b>0,07</b>	<b>0,60</b>	<b>17,25</b>	<b>0,47</b>	<b>132,80</b>	<b>140,70</b>	<b>35,19</b>	<b>1,36</b>	<b>0,15</b>	<b>9,55</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>71,05</b>	<b>59,31</b>	<b>219,65</b>	<b>1716,46</b>	<b>0,76</b>	<b>173,91</b>	<b>44,74</b>	<b>10,30</b>	<b>817,07</b>	<b>1022,03</b>	<b>289,05</b>	<b>15,70</b>	<b>0,87</b>	<b>47,22</b>		

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
<b>Итого:</b>			<b>9,63</b>	<b>26,48</b>	<b>63,82</b>	<b>532,01</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</b>	<b>78,68</b>	<b>1,00</b>	<b>190,92</b>	<b>555,75</b>	<b>39,40</b>	<b>1,70</b>	<b>0,28</b>	<b>2,43</b>		
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 рубленый 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		
<b>Итого:</b>			<b>23,97</b>	<b>23,28</b>	<b>111,40</b>	<b>752,19</b>	<b>0,47</b>	<b>30,96</b>	<b>65,26</b>	<b>11,04</b>	<b>232,08</b>	<b>489,42</b>	<b>113,84</b>	<b>6,48</b>	<b>0,45</b>	<b>27,71</b>		
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
<b>Итого:</b>			<b>11,65</b>	<b>10,40</b>	<b>36,50</b>	<b>287,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>36,91</b>	<b>0,59</b>	<b>271,51</b>	<b>234,72</b>	<b>36,05</b>	<b>0,74</b>	<b>0,32</b>	<b>21,06</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>45,25</b>	<b>60,16</b>	<b>211,72</b>	<b>1571,20</b>	<b>0,77</b>	<b>32,70</b>	<b>180,85</b>	<b>12,63</b>	<b>694,51</b>	<b>1279,89</b>	<b>189,28</b>	<b>8,92</b>	<b>1,05</b>	<b>51,20</b>		
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
<b>Итого:</b>			<b>13,29</b>	<b>21,94</b>	<b>77,66</b>	<b>561,20</b>	<b>0,26</b>	<b>0,63</b>	<b>56,67</b>	<b>1,81</b>	<b>174,64</b>	<b>286,04</b>	<b>68,83</b>	<b>2,55</b>	<b>0,25</b>	<b>14,63</b>		
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
<b>Итого:</b>			<b>34,32</b>	<b>36,98</b>	<b>100,57</b>	<b>872,30</b>	<b>0,38</b>	<b>97,66</b>	<b>14,51</b>	<b>9,38</b>	<b>635,82</b>	<b>541,14</b>	<b>125,68</b>	<b>7,60</b>	<b>0,41</b>	<b>29,71</b>		
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
<b>Итого:</b>			<b>4,50</b>	<b>5,16</b>	<b>31,78</b>	<b>192,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,60</b>	<b>17,00</b>	<b>0,70</b>	<b>126,80</b>	<b>109,00</b>	<b>18,00</b>	<b>0,52</b>	<b>0,14</b>	<b>9,00</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>52,11</b>	<b>64,09</b>	<b>210,01</b>	<b>1625,70</b>	<b>0,68</b>	<b>98,89</b>	<b>88,18</b>	<b>11,89</b>	<b>937,26</b>	<b>936,17</b>	<b>212,51</b>	<b>10,67</b>	<b>0,80</b>	<b>53,35</b>		
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
<b>Итого:</b>			<b>37,27</b>	<b>25,35</b>	<b>44,70</b>	<b>557,13</b>	<b>0,12</b>	<b>1,94</b>	<b>43,67</b>	<b>1,14</b>	<b>156,37</b>	<b>344,06</b>	<b>36,47</b>	<b>4,10</b>	<b>0,61</b>	<b>29,66</b>		
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 рубленые куриные	100	12,40	6,90	10,20	152,50	0,08	1,29	48,50	1,31	42,32	146,87	17,86	1,37	0,13	5,70	120611	120612
4	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	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
<b>Итого:</b>			<b>30,16</b>	<b>26,85</b>	<b>118,18</b>	<b>831,15</b>	<b>0,33</b>	<b>24,16</b>	<b>62,01</b>	<b>8,50</b>	<b>189,16</b>	<b>420,36</b>	<b>101,42</b>	<b>6,01</b>	<b>0,32</b>	<b>22,24</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
<b>Итого:</b>			<b>10,73</b>	<b>8,80</b>	<b>37,40</b>	<b>269,90</b>	<b>0,06</b>	<b>0,68</b>	<b>49,38</b>	<b>0,55</b>	<b>272,63</b>	<b>230,18</b>	<b>35,02</b>	<b>0,70</b>	<b>0,31</b>	<b>2,69</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>78,16</b>	<b>61,00</b>	<b>200,28</b>	<b>1658,18</b>	<b>0,50</b>	<b>26,78</b>	<b>155,06</b>	<b>10,18</b>	<b>618,16</b>	<b>994,60</b>	<b>172,91</b>	<b>10,82</b>	<b>1,24</b>	<b>54,59</b>		
<b>День 23 (Пятница)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
<b>Итого:</b>			<b>11,25</b>	<b>28,45</b>	<b>63,16</b>	<b>553,43</b>	<b>0,18</b>	<b>1,28</b>	<b>81,80</b>	<b>0,41</b>	<b>388,52</b>	<b>680,84</b>	<b>45,10</b>	<b>0,82</b>	<b>0,47</b>	<b>13,03</b>		
<b>Обед</b>																		
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
<b>Итого:</b>			<b>30,26</b>	<b>30,51</b>	<b>109,65</b>	<b>850,63</b>	<b>0,52</b>	<b>208,81</b>	<b>50,17</b>	<b>10,96</b>	<b>386,02</b>	<b>536,45</b>	<b>128,65</b>	<b>6,32</b>	<b>0,43</b>	<b>65,83</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
<b>Итого:</b>			<b>1,30</b>	<b>8,75</b>	<b>43,18</b>	<b>264,39</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>30,01</b>	<b>0,53</b>	<b>13,21</b>	<b>37,75</b>	<b>5,82</b>	<b>0,58</b>	<b>0,06</b>	<b>2,97</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>42,81</b>	<b>67,72</b>	<b>215,99</b>	<b>1668,45</b>	<b>0,75</b>	<b>210,12</b>	<b>161,98</b>	<b>11,91</b>	<b>787,75</b>	<b>1255,04</b>	<b>179,57</b>	<b>7,72</b>	<b>0,96</b>	<b>81,83</b>		
<b>День 24 (Суббота)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
<b>Итого:</b>			<b>10,48</b>	<b>15,61</b>	<b>77,34</b>	<b>492,24</b>	<b>0,28</b>	<b>1,18</b>	<b>94,00</b>	<b>1,58</b>	<b>296,15</b>	<b>566,87</b>	<b>27,60</b>	<b>1,60</b>	<b>0,52</b>	<b>95,30</b>		
<b>Обед</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>33,79</b>	<b>53,81</b>	<b>106,09</b>	<b>935,13</b>	<b>0,56</b>	<b>19,30</b>	<b>37,50</b>	<b>9,80</b>	<b>213,11</b>	<b>385,75</b>	<b>83,89</b>	<b>7,40</b>	<b>0,31</b>	<b>10,58</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого:</b>		<b>11,20</b>	<b>10,90</b>	<b>32,00</b>	<b>276,70</b>	<b>0,15</b>	<b>1,54</b>	<b>49,01</b>	<b>1,13</b>	<b>290,47</b>	<b>306,13</b>	<b>37,44</b>	<b>0,69</b>	<b>0,42</b>	<b>20,08</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>55,47</b>	<b>80,32</b>	<b>215,43</b>	<b>1704,07</b>	<b>0,99</b>	<b>22,02</b>	<b>180,51</b>	<b>12,51</b>	<b>799,73</b>	<b>1258,75</b>	<b>148,93</b>	<b>9,70</b>	<b>1,26</b>	<b>125,96</b>		
	<b>Итого за 6 дней</b>		<b>57,47</b>	<b>65,43</b>	<b>212,18</b>	<b>1657,34</b>	<b>0,74</b>	<b>94,07</b>	<b>135,22</b>	<b>11,57</b>	<b>775,75</b>	<b>1124,42</b>	<b>198,71</b>	<b>10,59</b>	<b>1,03</b>	<b>69,02</b>		
	<b>Итого за 24 дня</b>		<b>55,3</b>	<b>63,9</b>	<b>227,2</b>	<b>1699,0</b>	<b>1,2</b>	<b>62,0</b>	<b>685,9</b>	<b>10,6</b>	<b>790,1</b>	<b>1157,8</b>	<b>206,3</b>	<b>11,3</b>	<b>1,2</b>	<b>86,6</b>		